Ottobre 2023

COTTO E < MANGIATO >

MAGAZINE

PIÙ DI 90 RICETTE a solo € 1,70

Intramontabile tiramisù
IL CLASSICO E 3 VARIANTI DA PROVARE

Tutti i tipi di zucca
IN 12 PIATTI IDEALI PER L'AUTUNNO

Ricette del benessere
COME IMPIEGARE I FRUTTI ROSSI

Viste in tv
LE RICETTE DI TESSA

Fantasia di pollo

22 preparazioni inattese ricche di sapore

fivestore

COTTO E MANGIATO MAGAZINE Pubblicazione mensile N.70 - Prima immissione: 3 ottobre 2023 - Prezzo € 1,70

30070

9 772284 429006

DIRETTORE RESPONSABILE
Andrea Delogu

COORDINATORE EDITORIALE
Luca Turchi

Cotto e mangiato magazine è edito da
Fivestore – RTI S.p.A.
20093 Cologno Monzese (MI)

Per il servizio arretrati delle riviste Fivestore o sostituzione prodotti è attivo il call center al numero 045.888.4400 da lunedì a venerdì dalle 9:00 alle 12.15 e dalle 13.45 alle 17.00 (il venerdì fino alle 16.00), oppure può scrivere un'email ai seguenti indirizzi:
Per richieste di riviste arretrati: collez@mondadori.it
Per resi: arretrati@mondadori.it
L'abbonamento alla rivista è possibile solo digitalmente andando sul sito www.zinio.com

PROGETTO EDITORIALE E GRAFICO
Zampediverse®

REDAZIONE

Emanuele Zambon

Camilla Assandri

Cecilia Rosi

HANNO COLLABORATO
Tessa Gelisio, Luca Turchi, Daniela Di Matteo, Rossana Madaschi, Martina Melandri, Cristina Lisotti, Cassandra Piemonte, Maison Lizia, Alessia Peraldo Eusebias (Redazione NewsMediaset)

FOTOGRAFIE
Shutterstock, iStock,
Simone Luinetti per Viste in tv
Cassandra Piemonte per Ricette del benessere
Ilaria Maiorino per Cotto e mangiato tv
Maison Lizia per La step by step del mese

Cotto e mangiato Magazine
pubblicazione mensile - Registrazione Tribunale di Milano n.123 del 27/04/2015

STAMPA a cura di Caleidograf
DISTRIBUZIONE a cura di Press-Di Distribuzione e Stampa Multimedia S.r.l. Milano

PUBBLICITÀ

MediaAdv srl
Via A. Panizzi, 6 - 20146 Milano
info@mediaadv.it | www.mediaadv.it

SCRIVETECI
cottoemangiato.magazine@mediaset.it

PLASTICA Fronte blister in PVC trasparente

CARTA PAP 21 Retro in carta

Per la raccolta differenziata verifica le disposizioni nel tuo comune.

Dedichiamo la copertina e il servizio di apertura di questo numero ancora una volta al **pollo**, una delle risorse proteiche animali più importanti del globo terraqueo grazie alla sua diffusione, economicità e facilità di allevamento, da sempre presente nei costumi alimentari di quasi tutte le popolazioni. Nel corso del tempo la fantasia dei cuochi ha trattato questo alimento in tantissimi modi, trasformandolo in zuppe, creme, farce, polpette, torte, pasticci, terrine, affettati, salami; e per di più lo ha associato, complice la delicatezza del sapore, di volta in volta a tutte le verdure, gli ortaggi, le spezie, gli impasti che capitano a tiro dello "chef" di turno.
Questo aspetto del pollo, questa sua capacità di metamorfosi che riesce comunque a garantire quasi sempre risultati dignitosi grazie alla versatilità della materia prima, ci ha dapprima intrigato e poi indotto a fare una ricerca delle ricette piú semplici e a parer nostro gustose da sottoporvi con l'obiettivo di stimolare la fantasia e tentare talora accostamenti nuovi e non scritti. Perché gli ingredienti sono sempre gli stessi (o quasi: ora attendiamo che diventino di uso comune insetti e carni sintetiche) ed invece le possibilità di combinazione sono infinite. Ma questa è un'altra storia di cui abbiamo già iniziato ad occuparci con le nostre pagine (ricordate il *food pairing*?) e su cui vorremmo tornare presto. Per ora vi lasciamo a questa carrellata di ricette eterogenee, *polli-crome* e *polli-edriche* che vi metteranno in condizione di portare in tavola polli dall'aspetto insolito e dal sapore ricco.

Buona lettura
Luca Turchi

In collaborazione con V Label Italia

Ti segnaliamo che per ottenere una ricetta 100% vegetariana o vegana è sempre bene prestare attenzione alla composizione dei prodotti utilizzati per la preparazione delle ricette.

Formaggi: molti di questi contengono caglio di origine animale, scegliete formaggi a pasta dura o freschi con l'indicazione di caglio microbico o vegetale
Uova - si consiglia l'uso di uova classificate come "0" o "1" - allevamenti all'aperto bio o tradizionali
Zucchero: lo zucchero raffinato potrebbe essere stato sbiancato con l'ausilio di sostanze di origine animale, scegliete zuccheri integrali o non raffinati
Vino: molti vini, soprattutto bianchi, vengono chiarificati con l'ausilio di albumina, scegliete vini con l'indicazione "vegan" in etichetta
Aceto: alcuni tipi di aceto vengono filtrati e chiarificati con sostanze di origine animale, scegliete un aceto con l'indicazione "vegan" in etichetta

Per maggiori informazioni consultate il sito www.vlabel.org

Sommario

ottobre

55
Svuotafrigo
Crema di quartirolo e funghi per risotti

48
Semplicemente buoni
Biscotti ai cereali senza zucchero

74
CLASSICA CON BRIO
Risotto allo zafferano

83
Pasticceria
Tiramisù alle noci, nocino e cannella

INDICE DELLE RICETTE

ANTIPASTI

PRIMI PIATTI

SECONDI PIATTI

CONTORNI E SALSE

DOLCI

BEVANDE

zampediverse

Ogni mese in edicola in allegato con Cotto e Mangiato Magazine troverete un accessorio da cucina!

Colorato, leggero ma protettivo e utilissimo in cucina, il **guanto in silicone** che trovate questo mese in edicola con Cotto e mangiato è l'accessorio che mancava! Totalmente **resistente al calore**, permette di sfornare le teglie e maneggiare le pentole roventi in sicurezza. **Facilmente lavabile,** è **disponibile in 3 colori: rosso corallo, fresco lime e grigio forno.**

adesso in edicola!

GUARDA COME FUNZIONA

Il set di spatole

Incorporare gli ingredienti, amalgamare gli impasti, stendere le creme, distribuire le farciture e "ripulire" ciotole, teglie e boccali del mixer: quante cose possono fare le spatoline di silicone in cucina? 100% in silicone, sono flessibili, leggerissime, antiaderenti e **resistono al calore fino a 230°C!** Dotate inoltre di un comodo foro per appenderle, sono anche belle e colorate! Il set comprende 2 spatole, **disponibili in rosso corallo, nero e lime.**

da novembre, in edicola!

GUARDA COME FUNZIONA

Prodotti di stagione *ottobre*

Arriva l'autunno e tutto si tinge di ocra, arancio, rosso, con i nuovi colori che corrispondono a sapori più intensi di frutta e verdura. La regina indiscussa di questo mese è la zucca, ma anche il radicchio e le castagne.

FRUTTA

Pere, Mele, Uva, Limoni, Castagne, cachi, Lamponi, Clementine

VERDURA

Aglio, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cavoli, Cicorie, Finocchi, Insalate, Melanzane, Patate, Peperoni, Pomodori, Porri, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

PESCE

Alici, Calamari, Cefali, Cernie, Dentici, Gallinelle, Gattucci, Mazzancolle, Moscardini, Naselli, Ombrine, Orate, Pannocchie, Pesci Spada, Ricciole, Rombi chiodati, Saraghi, Sardine, Seppie, Sogliole, Tonni, Triglie

Abbonati

ALLA NOSTRA RIVISTA DIGITALE

cottoemangiatomagazine.mediaset.it

VISITA IL SITO

Non perdete i numeri digitali di Cotto e mangiato: con tante idee per antipasti, primi, secondi, dolci e contorni!

Nel prossimo numero

in edicola dal dal 7 novembre

IN COVER

Zuppe

Calde, complete e ricche di gusto, le zuppe sono il comfort food della stagione! Andremo in giro per il mondo a cercare quelle più corroboranti, in 20 ricette per tutti i gusti.

COLTO E MANGIATO

Arance

Dolci ma allo stesso tempo anche leggermente "pungenti", le arance sono un frutto invernale che in cucina si sfrutta benissimo sia nei dolci che in piatti salati. Vi daremo 10 idee.

SEMPLICEMENTE BUONI

Brownies

A Novembre non perdete le nostre 10 proposte per preparare a casa i classici dolcetti americani, semplicissimi da realizzare e dall'irresistibile consistenza.

IN ALLEGATO

Il set di spatole

Incorporare gli ingredienti, amalgamare gli impasti, stendere le creme, distribuire le farciture e "ripulire" ciotole, teglie e boccali del mixer: quante cose possono fare le spatoline di silicone in cucina? 100% in silicone, sono flessibili, leggerissime, antiaderenti e resistono al calore fino a 230°C! Dotate inoltre di un comodo foro per appenderle, sono anche belle e colorate! Il set comprende 2 spatole, disponibili in rosso corallo, nero e lime.

PROVATE E APPROVATE DALLA NOSTRA CUCINA

Il pollo...
che non ti aspetti!

CARNE BIANCA E MAGRA PARTICOLARMENTE APPREZZATA PER ESSERE UNA FONTE ECCELLENTE DI PROTEINE, PER IL SUO SAPORE DELICATO CHE LA RENDE ADATTA A MARINATURE E DIVERSE COTTURE, IL POLLO IN CUCINA È UN VERO TRASFORMISTA. IN QUESTA RUBRICA TROVERETE UNA VENTINA DI SUE GRANDI PERFORMANCE, DAI PIATTI REGIONALI DEL BELPAESE A QUELLI TRADIZIONALI OLTRE CONFINE, DALLA CUCINA STORICA CHE RISALE ALLA CORTE DEI GONZAGA AL KENTUCKY MODERNO DOVE IL POLLO È VESTITO DA UNA PANATURA CHE PIÙ CROCCANTE NON SI PUÒ, OFFRENDOVI COME SEMPRE CONSIGLI PRATICI DI COTTURA E ABBINAMENTI.

con rigaglie di pollo

Prendete 500 g di rigaglie di pollo (cuore, fegato, cresta, stomaco, ventriglio e bargigli) e riducetele in pezzi. Fate appassire con olio e burro 2 cipolle. Unite il pollo, la salvia e il rosmarino tritati e 50 g di capperi sott'aceto. Fate rosolare, sfumate con il vino bianco, regolate di sale e di pepe, abbassate la fiamma e fate cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso, unendo (poco alla volta) il brodo di pollo caldo. Unite in ultimo una noce di burro e 1/2 cucchiaio di pasta di acciughe. Togliete dal fuoco e lasciate raffreddare prima di frullare il composto per renderlo un cremoso paté.

Patè di pollo *e timo*

FACILE | 45 MIN | 15 MIN | 30 MIN

ingredienti per 4 persone

carcasse di **1** pollo (**1 kg** circa)
foglie di alloro q.b.
timo fresco q.b.
cipollotto **1**
capperi **1 cucchiaino**
olive taggiasche **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
succo di limone **1**
sale
pepe nero

Lessate le carcasse (carni incluse) di pollo in abbondante acqua bollente salata con foglie di alloro.

Una volta cotta, distaccate la polpa, tagliatela a dadini e lasciatela raffreddare, poi trasferite in un mixer da cucina con il cipollotto mondato, i capperi dissalati e le olive.

Profumate con foglioline di timo, frullate (allungando se necessario con qualche cucchiaio di liquido di cottura) fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, aggiungete un filo d'olio, il succo di limone filtrato e regolate di sale e pepe a piacere.

Fate asciugare il paté in un pentolino antiaderente, mescolandolo spesso fino a quando risulta cremoso.

Conservatelo in frigorifero all'interno di vasetti di vetro sterilizzati a chiusura ermetica e gustatelo su crostini di pane.

Pollo *alla gonzaghesca*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **800 g**
brodo vegetale q.b.
salvia fresca q.b.
uvetta **100 g**
capperi dissalati q.b.
pinoli q.b.
vino bianco secco ½ **bicchiere**
zucchero semolato **1 cucchiaino**
zeste di cedro q.b.
aceto di vino bianco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lessate il petto di pollo nel brodo vegetale profumato con foglie di salvia in una casseruola. Quando sarà cotto, lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura, poi estraetelo e tagliatelo a fette. Mettete in ammollo l'uvetta con il vino, l'acqua e lo zucchero.

Emulsionate l'olio con l'aceto, le zeste di cedro, un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi unite l'uvetta scolata e strizzata.

Adagiate le fette di pollo in una teglia o vassoio e conditele con l'emulsione preparata, aggiungendo a piacere capperi e pinoli.

Coprite con la pellicola trasparente alimentare e trasferite in frigorifero a riposare per un paio d'ore prima di servire.

Crocchette di pollo *e verdure*

ingredienti per 6 persone

macinato di pollo **600 g**
cipolla ½
verdurine cotte a cubetti **150 g**
farina q.b.
uova **2**
pangrattato q.b.
olio E.V.O.
sale

Unite il macinato di pollo con la cipolla, aggiungete le verdurine, quindi regolate di sale.

Trasferite il composto ottenuto in una ciotola, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

Realizzate le crocchette con le mani inumidite, passatele prima nella farina, poi nelle uova e infine, nel pangrattato.

Sistematele su una teglia rivestita di carta forno, oliatele e infornatele nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 20 minuti.

Vol-au-vent
con crema al pollo e funghi

FACILE | 60 MIN | 25 MIN | 35 MIN

ingredienti per 6-8 persone

vol-au-vent **12-16**
petto di pollo **500 g**
funghi Champignon **200 g**
aglio **1 spicchio**
vino bianco secco **100 ml**
burro **40 g** + q.b.
farina **40 g**
brodo di pollo **500 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **60 g**
sale
pepe nero

Fate cuocere il petto di pollo in abbondante acqua salata, scolatelo, lasciatelo raffreddare, poi tagliatelo a cubetti e tenetelo da parte.

Pulite i funghi con un panno leggermente inumidito per eliminare il terriccio, tagliateli a tocchetti e fateli saltare in una padella con una noce di burro e lo spicchio d'aglio, poi sfumateli con il vino bianco, copriteli con il coperchio e lasciateli cuocere per 10 minuti.

Per la besciamella scioglietе il burro in una casseruola, unite la farina setacciata, mescolate con un cucchiaio e versate il brodo vegetale caldo.

Amalgamate per evitare la formazione di grumi e lasciate cuocere fino a quando la besciamella si sarà addensata e risulterà cremosa.

Frullate il petto di pollo con i funghi, il formaggio grattugiato, mescolate il composto ottenuto con la besciamella preparata in precedenza e regolate a piacere di sale e pepe.

Riempite i vol-au-vent con la farcitura di pollo e funghi, disponeteli su una teglia rivestita di carta forno e passateli nel forno preriscaldato in modalità grill a 200°C per 5-10 minuti.

Estraeteli, portateli in tavola e serviteli.

Questa ricetta è perfetta se avete del pollo già cotto avanzato!

Pollo cotto a bassa temperatura con fregola di verdure

ingredienti per 4 persone

per il pollo

petto di pollo **800 g**
salsa di soia
zucchero di canna **1 cucchiaio**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

per la fregola

fregola sarda **280 g**
cipolla **1**
peperone rosso **½**
peperone giallo **½**
carote **2**
zafferano in pistilli q.b.
brodo vegetale **400 ml**
rucola q.b.
Pecorino Sardo grattugiato **50 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

strumenti necessari

macchina e sacchetti
per sottovuoto alimenti - roner
(termostato apposito per la cottura
sous vide)

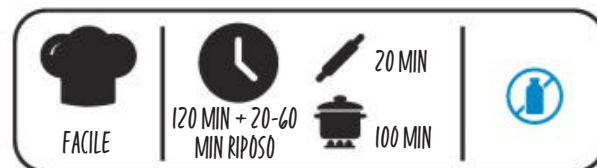
Per il pollo

Mescolate in una ciotola quattro parti di sale fino con 1 cucchiaio di zucchero di canna.

Cospargete il petto di pollo su entrambi i lati con il composto di sale e zucchero prima della cottura, (la cosiddetta tecnica del "dry brining").

Sistemate la carne all'interno di un contenitore con coperchio e lasciatela riposare in frigorifero tra i 20 e i 60 minuti.

Nel mentre, immergete il roner in una casseruola capiente colma d'acqua e impostatelo a una temperatura di 69°C.

Estraete il pollo dal frigorifero, inseritelo nei sacchetti per il sottovuoto, fate uscire l'aria, chiudete bene e azionate l'apposita macchina per sigillare.

Una volta raggiunta la temperatura impostata di 69°C, immergete i sacchetti nella casseruola e fate cuocere il pollo per 90 minuti.

Per la fregola

Nel mentre, tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio.

Mondate, lavate le verdure e tagliatele in cubetti regolari, poi trasferitele nella padella con la cipolla rosolata, regolate di sale e pepe e fatele cuocere per circa 10 minuti.

Aggiungete un paio di pistilli di zafferano sciolti in un goccio d'acqua calda, mescolate e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Lessate la fregola in abbondante acqua salata per circa 5 minuti, scolatela al dente e unitela al condimento di verdure.

Versate un po' di brodo vegetale e portate la fregola a cottura, poi mantecate con il Pecorino grattugiato e aggiungete qualche foglia di rucola.

Una volta pronto il pollo, estraetelo dal sacchetto, disponetelo su una teglia rivestita di carta forno, spennellatelo con la salsa di soia e infornatelo nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per 10 minuti. Servite i petti di pollo caldi con la fregola di verdure.

In alternativa al roner potrete utilizzare un forno a vapore oppure optare per la cottura in acqua bollente, utilizzando un termometro da cucina per controllare che la temperatura dell'acqua non superi i 60°C

Crostata salata
con pollo e funghi

ingredienti per 4-6 persone

pasta frolla salata pronta
1 rotolo rotondo

per il ripieno

petto di pollo **300 g**
porro **1**
funghi misti **350 g**
uova **4**
ricotta **150 g**
panna fresca liquida **150 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **60 g**
noce moscata q.b.
burro q.b.
sale
pepe nero

Per i peperoni

Srotolate la pasta frolla salata, adagiatela in una teglia rotonda e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta. Coprite la base con un foglio di carta forno e disponete sopra uno strato di ceci secchi.

Infornate e procedete con "la cottura in bianco" nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 15 minuti, poi eliminate la carta forno con i ceci e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Per il ripieno

Tagliate il pollo a dadini, fatelo rosolare in una padella con una noce di burro per alcuni minuti, poi insaporitelo con sale e pepe e tenetelo da parte.

Sciogliete il burro in una padella, rosolate il porro tritato, unite i funghi puliti e tagliati a tocchetti, e fateli cuocere a fuoco vivace per 5 minuti. Una volta pronti, lasciateli raffreddare.

Sbattete le uova in una ciotola con la panna e la ricotta, aggiungete il formaggio grattugiato, la noce moscata e regolate di sale e pepe.

Unite il ripieno (pollo, funghi e porro nel composto di uova) e versatelo nel guscio di pasta frolla, livellate la superficie con un cucchiaio, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 15-20 minuti.

A cottura ultimata, estraete la crostata, lasciatela intiepidire e poi servitela.

Se non avete la friggitrice ad adria, condite i ceci come da ricetta e poi disponeteli ben distanziati su una teglia foderata con carta forno. Cuocete in forno ventilato a 180°C per circa 20 minuti, girando ogni tanto

Pollo marinato alla birra
con ceci croccanti e riso basmati

ingredienti per 4-6 persone

per il pollo

petto di pollo **800 g**
(**4 fette** da **200 g**)
aglio **1 spicchio**
birra bionda q.b.
senape **6 cucchiai**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

per i ceci croccanti

ceci precotti **300 g**
farina ½ **cucchiaio**
paprica in polvere q.b.
olio E.V.O.
sale

per il riso

riso basmati **200 g**
acqua **400 ml**
cipollotto parte verde q.b.
carota **1**
olio E.V.O.
sale

Per il pollo

Preparate la marinatura: emulsionate la senape con olio, sale e pepe, insaporite con uno spicchio d'aglio schiacciato, poi massaggiate le fette di pollo con la marinatura preparata e disponetele in un contenitore. Bagnate la carne condita con la birra, coprite con il coperchio e lasciate marinare il pollo in frigorifero per almeno 1 ora.

Una volta trascorso il tempo di marinatura, fate cuocere i petti di pollo su una piastra rovente oliata circa 8 minuti per lato, poi avvolgeteli con un foglio di alluminio e teneteli in caldo.

Per i ceci croccanti

Scolate i ceci e sciacquateli sotto l'acqua corrente, poi asciugateli bene con carta assorbente da cucina e conditeli in una terrina con olio, sale, farina e paprica a piacere. Sistemateli nel cestello della friggitrice ad aria preriscaldata a 200°C e fateli cuocere per 8-10 minuti, smuovendo il cestello a metà cottura.

Per il riso basmati

Versate l'acqua in una casseruola, aggiungete il riso e portate a ebollizione. Coprite con il coperchio e lasciate cuocere fino a quando l'acqua sarà stata completamente assorbita, circa 25 minuti.

Tagliate a rondelle la parte verde del cipollotto, affettate con una mandolina la carota, conditeli con olio e sale e insaporite il riso. Servite il pollo alla piastra con ceci croccanti e riso basmati.

Fagottini di sfoglia
con ripieno di pollo

ingredienti per 4 persone

pasta sfoglia rettangolare **1 rotolo**
carne di pollo (petto o cosce) **450 g**
robiola fresca **200 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero
uovo **1**

Tagliate la carne di pollo a dadini piccoli e fatela rosolare a fiamma viva in una padella con un filo d'olio. Aggiungete un goccio d'acqua, regolate di sale e pepe, fate cuocere con il coperchio per 10 minuti, poi spegnete la fiamma e lasciate raffreddare.

Srotolate la pasta sfoglia e con una rotella tagliate 8 quadrati, farciteli con la robiola amalgamata insieme al pollo e chiudeteli per dargli una forma triangolare, effettuate poi dei tagli in superficie.

Disponete i fagottini, ben distanziati tra loro, su una teglia rivestita con carta forno, spennellate la superficie con l'uovo sbattuto e fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C per circa 10-15 minuti.

la variante: al forno

Disponete gli involtini su una teglia rivestita di carta forno, oliateli, cospargeteli di semi di sesamo, aggiungete lo spicchio d'aglio e profumate con rametti di rosmarino. Fateli cuocere nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C per 20 minuti, azionando il grill per gli ultimi minuti.

Involtini di pollo
avvolti nella pancetta

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **8 fettine**
pancetta **8 fettine**
provola affumicata **60 g**
aglio **1 spicchio**
rosmarino fresco q.b.
semi di sesamo q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Battete le fettine di petto di pollo con un batticarne, disponetele su un piano da lavoro, mettete al centro qualche dadino di provola, arrotolateli, avvolgeteli nelle fettine di pancetta e sigillate bene i bordi in modo che il formaggio non fuoriesca durante la cottura (sigillate con 1 stuzzicadenti per ogni lato).

Scaldate l'olio in una padella con l'aglio sbucciato e schiacciato, fate rosolare per qualche secondo, poi aggiungete gli involtini e un rametto di rosmarino.

Fateli rosolare, aggiungete un po' d'acqua, regolare di sale e pepe e cuoceteli per 8-10 minuti. Serviteli con una spolverata di semi di sesamo.

Pollo croccante *con i peperoni in friggitrice ad aria*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **4 fettine** da **200 g**
farina q.b.
uova **2**
pangrattato q.b.
erbe aromatiche secche
a piacere q.b.
basilico fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
peperoni sott'olio **200 g**

Battete le fettine di carne con il batticarne, passatele prima nella farina, poi nelle uova sbattute insaporite con sale e pepe e infine, nel pangrattato con erbe aromatiche.

Condite le fettine panate con l'olio, (idealmente nebulizzando l'olio con oliera spray), sistematele nella friggitrice ad aria preriscaldata a 200°C e fatele cuocere per 10-15 minuti, girandole a metà cottura.

Una volta dorate e croccanti, servitele tagliate a strisce, accompagnandole con i peperoni sott'olio e foglie di basilico fresco.

Pollo *alla vignaiola*

ingredienti per 4 persone

polletti interi **4**
uva nera e bianca **200 g**
pancetta **12 fettine**
vino bianco **150 ml**
aceto di vino bianco q.b.
aglio **1 spicchio**
erbe aromatiche
fresche a piacere q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate gli acini d'uva sotto l'acqua corrente, tagliateli a metà ed eliminate i semi.

Prendete i polletti, insaporite l'interno con sale, pepe ed erbe aromatiche fresche tritate finemente, poi farciteli con l'uva bianca e nera. Avvolgeteli con le fettine di pancetta, legateli con lo spago da cucina, spennellateli con l'olio, salateli, pepateli e sistemateli in una teglia oliata o rivestita di carta forno. Aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato e rametti di erbe aromatiche fresche a piacere, infine versate il vino bianco.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 30 minuti, il tempo di cottura può variare in base al peso del polletto. Estraete, portate in tavola e servite con qualche acino d'uva fresco ed erbe aromatiche.

Stecchi *di pollo*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **500 g**
pancarrè **2 fette**
latte q.b.
uovo **1**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **60 g**
scorza di **1** limone
pangrattato q.b.
rucola q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

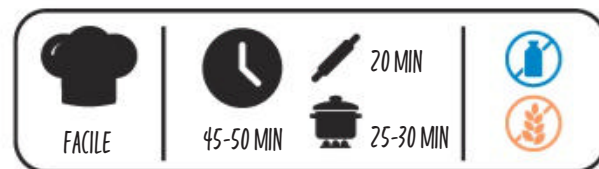
Ammorbidite le fette di pancarrè nel latte all'interno di una ciotola.

Unite l'uovo, il formaggio grattugiato, la scorza di limone e il petto di pollo frullato. Insaporite con sale e pepe a piacere.

Impastate fino a ottenere un composto sodo e compatto, se necessario incorporate un po' di pangrattato.

Inumidite le mani, prendete una porzione di impasto per volta e date forma a polpettine rotonde.

Inserite gli stecchi di legno, oliate la superficie e fate cuocere sulla bistecchiera calda circa 7-8 minuti per lato. Serviteli su un letto di rucola.

Sovracosce di pollo
con mele e uva nera

ingredienti per 4 persone

sovracosce di pollo **8**
cipolla bionda **1**
vino bianco secco **200 ml**
uva nera **2 grappoli**
mele Golden **2**
maggiorana fresca q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tritate finemente la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete le sovracosce di pollo, doratele da entrambi i lati, sfumatele con il vino bianco e lasciatelo evaporare completamente.

Coprite con il coperchio e cuocete e fuoco basso per circa 15-20 minuti, se necessario unite un bicchiere d'acqua.

Unite i chicchi d'uva nera, coprite nuovamente e proseguite la cottura per 5 minuti, poi aggiungete le mele tagliate a spicchi e terminate la cottura per 5 minuti.

Regolate di sale e pepe a piacere e profumate con foglie di maggiorana fresca.

il Pesto di Pra'
BRUZZONE & FERRARI
PRA' - GENOVA - LIGURIA

Il Pesto di Pra' sceglie la Natura!

Il sapore del Pesto Genovese
in un packaging **Sostenibile**

Visita il nostro SHOP ONLINE

Terrina
di pollo e zucca

ingredienti per 6 persone

petto di pollo **800 g**
zucca a dadini **150 g**
rosmarino fresco q.b.
aglio **1 spicchio**
cipolla **1**
vino bianco secco **200 ml**
albumi **2**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **60 g**
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Stufate la zucca in una padella con l'olio, la cipolla tritata, lo spicchio d'aglio e il rosmarino per circa 10 minuti a fuoco molto basso, sfumandola con il vino bianco, poi eliminate il rametto di rosmarino e lo spicchio d'aglio e tenete da parte.

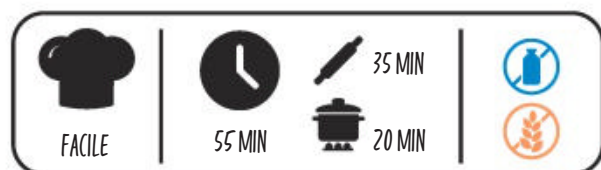
Tagliate il petto di pollo a tocchettini, trasferitelo in un mixer da cucina e frullatelo bene; quindi, ponetelo in una ciotola capiente e mescolatelo con gli albumi, il formaggio grattugiato, la zucca a dadini e infine, regolate di sale e pepe a piacere.

Oliate o rivestite uno stampo da plumcake con la carta forno, versate il composto di pollo e zucca e livellate la superficie.

Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C e cuocete a bagnomaria per circa 40 minuti.

Terminata la cottura, estraete la terrina dal forno, lasciatela raffreddare e poi trasferitela in frigorifero per almeno 4 ore.

Prima di servirla, portatela a temperatura ambiente, sformatela e tagliatela a fette.

Zuppa greca *con pollo*

ingredienti per 4 persone

pollo lessato **650 g**
brodo di pollo q.b.
riso Carnaroli **120 g**
uovo **1**
tuorlo **1**
limone **1**
prezzemolo fresco q.b.
sale
pepe nero

Pulite il pollo lessato in precedenza, eliminando pelle e ossa e sfilacciatelo con le mani.

Aggiungete il riso nel brodo di pollo caldo e portatelo a cottura per circa 15 minuti.

Sbattete l'uovo con il tuorlo in una ciotola insieme al succo di limone filtrato.

Spegnete il fuoco, unite le uova sbattute, mescolate con cura e rimettete sul fornello a fiamma bassa per un paio di minuti. Regolate di sale e pepe e infine, aggiungete il pollo sfilacciato.

Mescolate gli ingredienti e servite la zuppa ben calda con prezzemolo fresco tritato e fettine di limone.

Una ricetta tradizionale dei circassi, un popolo delle montagne del Caucaso, e adottata dalla cucina imperiale ottomana. questo "piatto reale", composto da pollo in salsa cremosa di noci e pane, viene solitamente preparato come piatto unico, salutare senza additivi grassi è ottimo per un pranzo leggero servito con insalata o come ripieno per sandwich

Pollo *alla turca*

ingredienti per 4-6 persone

pollo intero **1**
cipolla **1**
carota **1**
sedano **1 gambo**
noci **300 g**
pane raffermo **60 g**
aglio **2 spicchi**
peperoncino in polvere **1 cucchiaino**
brodo di pollo q.b.
sale
pepe nero

Lessate il pollo in abbondante acqua salata con la cipolla, la carota e il gambo di sedano.

Una volta cotto, estraetelo, lasciatelo raffreddare e poi eliminate pelle e ossa.

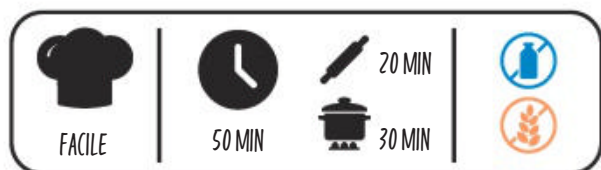
Sfilacciatelo con le mani, copritelo con la pellicola trasparente alimentare e tenetelo da parte.

Ammorbidite il pane raffermo con il brodo di pollo e amalgamatelo con le noci tritate per ottenere un composto omogeneo.

Aggiungete gli spicchi d'aglio tritati, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Diluite con un po' di brodo caldo, fino a quando la salsa risulterà cremosa.

Sistemate il pollo in un piatto da servizio, copritelo con salsa e completate con un po' di peperoncino in polvere stemperato nel brodo.

Portate in tavola e servite caldo o freddo.

Zuppa speziata *di pollo*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **650 g**
scalogno **1**
carota **1**
sedano **1 costa**
aglio **2 spicchi**
peperoncino fresco **1**
concentrato di pomodoro **2 cucchiai**
brodo di pollo **2 l**
paprica in polvere **1 cucchiaino**
maggiorana fresca **1 cucchiaino**
timo fresco **1 cucchiaino**
prezzemolo fresco q.b.
cipollotto q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tritate finemente lo scalogno, la carota e la costa di sedano e fateli soffriggere in un tegame con l'olio, l'aglio e il peperoncino fresco.

Aggiungete il petto di pollo e fatelo dorare da entrambi i lati, poi unite il concentrato di pomodoro e versate il brodo di pollo. Coprite con il coperchio e cuocete per circa 10 minuti.

Estraete il pollo, lasciatelo intiepidire e sfilettatelo con le mani.

Rimettetelo nel tegame, aggiungete le spezie e le erbe aromatiche e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Aggiustate di sale e pepe. Servite la zuppa ben calda.

Cosce di pollo *ai cornflakes*

ingredienti per 4 persone

coscette di pollo **8**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **30 g**
uova **2**
succo di limone **1 cucchiaio**
sale
pepe nero
cornflakes **100 g**
pangrattato q.b.
farina q.b.
olio di semi di arachide q.b.

Frullate in un mixer da cucina il succo di limone filtrato con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe fino a ottenere una miscela omogenea. Trasferite in una ciotola, unitevi le coscette di pollo, coprite con la pellicola trasparente alimentare e lasciate marinare in frigorifero per almeno 1 ora.

Riprendete le coscette di pollo, passatele prima nella farina, poi nelle uova sbattute con il formaggio grattugiato, e infine in una ciotola con pangrattato misto ai cornflakes, rigirandole perché siano impanate in modo omogeneo.

Scaldate l'olio di semi, friggete le coscette di pollo fino a quando risultano dorate e croccanti, estraetele con l'aiuto di una schiumarola e disponetele su un piatto rivestito di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Portate in tavola e servite subito.

Pollo ripieno *con spinaci*

ingredienti per 4 persone

petto di pollo **8** fettine da **150 g**
spinaci **450 g**
aglio **1 spicchio**
mozzarella **1** da **125 g**
vino bianco secco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Battete le fettine di petto di pollo con il batticarne, salate, pepate e tenete da parte.

Scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio, unite gli spinaci, coprite con il coperchio e fate cuocere per circa 10 minuti: prima di spegnere il fuoco, aggiungete qualche cubetto di mozzarella (ben sgocciolata). Regolate di sale e pepe.

Farcite le fettine di pollo con gli spinaci alla mozzarella, arrotolate e chiudete bene le estremità in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura.

Cuocete gli involtini in padella con l'olio 7-8 minuti per lato, sfumando con il vino bianco. Servite su un piatto da portata con contorno di insalata mista.

Tecniche in cucina

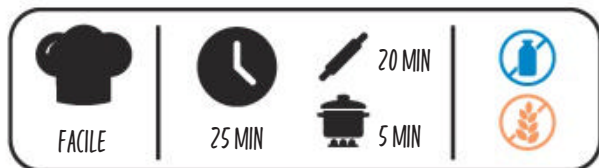
VASOCOTTURA

Citata dai grandi chef, è in realtà una tecnica antica che offre importanti vantaggi:

- Le preparazioni risultano più salutari perchè prevedono un utilizzo inferiore di sale e olio rispetto alle altre cotture;
- Non vi è dispersione dei nutrienti perché restano racchiusi nel vasetto;
- I sapori risultano più intensi;
- Tutti gli ingredienti vengono amalgamati nel vasetto e vengono sporcati meno utensili;
- Si riduce il tempo di cottura;

I metodi e le temperature (basse o alte) sono differenti in base alla preparazione scelta e la “vasocottura” può essere effettuata sia nel forno tradizionale che in quello a microonde, sul fornello e addirittura nella lavastoviglie! Il tempo di riposo dopo la cottura è fondamentale perché si creerà il sottovuoto e sarà così possibile conservare più a lungo la preparazione, se non la si vuole gustare subito.

Seguendo il tema di copertina di questo mese, vi proponiamo una ricetta di pollo da preparare con questa tecnica!

POLLO AL CURRY
in vasocottura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

petto di pollo **800 g**
farina di riso q.b.
aglio **1 spicchio**
peperoncino fresco **1**
cipolla rossa **1**
carote **2**
latte di cocco **200 ml**
curry **25 g**
rosmarino fresco q.b.
succo di **1** lime
olio E.V.O.
sale
pepe rosa in grani
riso basmati precotto/ lessato **250 g**

1) **Prendete** il petto di pollo, disponetelo su un piano da lavoro, eliminate le parti di grasso, se presenti, e tagliatelo a bocconcini regolari.

2) **Condite** i bocconcini di pollo con un giro d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi passateli nella farina di riso ed eliminate quella in eccesso.

3) **Mettete** un filo d'olio sul fondo di una pirofila in vetro con coperchio, aggiungete lo spicchio d'aglio schiacciato, il peperoncino, la cipolla tritata grossolanamente e profumate con curry in polvere e rosmarino fresco.

4) **Sistemate** i bocconcini di pollo, aggiungete le carote tagliate a rondelle, versate il latte di cocco e il succo di lime filtrato.

5) **Coprite** la pirofila con il coperchio, posizionatela nel microonde e fate cuocere il pollo al curry a 650 watt per circa 10 minuti.

6) **In alternativa**, potete cuocere il pollo al curry in vasocottura nel forno preriscaldato in modalità statica a bagnomaria, a 100°C per circa 20 minuti.

7) **Lasciate** riposare la pirofila chiusa per almeno 20 minuti, in questo modo la cottura proseguirà.

8) **Servite** il pollo al curry in vasocottura con riso basmati.

Viste in tv

Le ricette di Tessa Gelisio

5 ricette tra le nostre preferite preparate da Tessa nella sua cucina e andate in onda su Italia1, caratterizzate come sempre da originalità e furbizia, accostamenti di sapori e consistenze, più il "tocco da maestro" degli chef ospiti di Cotto e mangiato.

Flan di zucca
con crema al taleggio

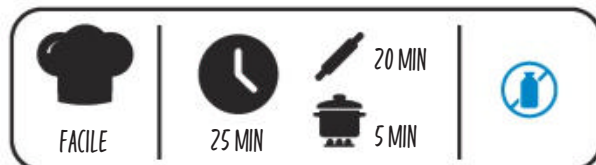
ingredienti per 4 persone

zucca **500 g** - uova **4** - formaggio grattugiato **80 g** - panna **40 g** - taleggio **100 g** - olio E.V.O. - sale - pepe

Affettate la zucca. Mettetela su una teglia con carta forno e condite con olio sale e pepe. Coprite con un altro foglio di carta forno e cuocete a 180°C per 15-20 minuti a seconda della grandezza della zucca. Una volta estratta e raffreddata, sbucciatela e frullatela con il formaggio grattugiato e le uova. Salate se necessario.

Prendete una teglia grande con acqua, adagiate all'interno degli stampi monoporzione e versate il composto a 2/3 dell'altezza. Infornate a 160°C per 40 minuti.

Mentre i flan sono in forno, scaldate la panna e, prima che raggiunga il punto di ebollizione, unite il taleggio tagliato a dadini. Lasciate sciogliere il formaggio e girate con una frusta per ottenere una fonduta da versare sui flan al momento di servire.

Trofie con crema di gambi di asparagi

ingredienti per 4 persone

trofie **320 g** - gambi di asparagi **250 g** - pinoli **30 g** - formaggio grattugiato **50 g** - olio E.V.O. **40 g** - cipolla piccola tritata **1** - prezzemolo **10 g**

Affettate una cipolla, tagliate e lessate i gambi di asparagi in acqua bollente salata. Tostate a secco i pinoli. Scolate gli asparagi una volta pronti. Rosolate la cipolla in padella, tagliate grossolanamente gli asparagi e uniteli alla cipolla. Saltate e cuocete il tutto.

Cuocete in acqua bollente salata le trofie.

Mettete le verdure insieme ai pinoli e frullate il tutto insieme a poco olio, il formaggio grattugiato, sale e pepe.

Riportate il composto in padella e versate le trofie una volta cotte saltandole con la crema di asparagi.

Pasticcio di zucchine e pesto

ingredienti per 4-6 persone

zucchine **3** - pesto **100 g** - provola dolce **200 g** - formaggio grattugiato q.b. - pangrattato q.b. - olio E.V.O. - sale

Affettate sottilmente le zucchine e conditele con olio e sale in una pirofila. Grigliatele in forno, piastra oppure in padella.

Create degli strati come se fosse una lasagna: mettete un primo livello di zucchine, poi il pesto, la provola grattugiata, il formaggio grattugiato e continuate con le zucchine. Dopo l'ultimo strato distribuite il formaggio grattugiato, il pangrattato, un filo d'olio e infornate a 180°C per 20 minuti.

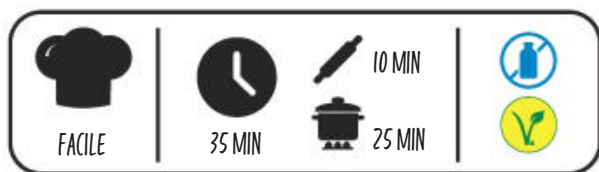
Sformato
di piselli

ingredienti
scalogno (oppure cipolla) **1** - pisellini (freschi o surgelati) **500 g** - uova **3** - basilico q.b. - pangrattato q.b. - olio E.V.O.

Tritate lo scalogno e mettete in padella con un filo d'olio. Aggiungete poca acqua per far cuocere meglio. Unite i pisellini freschi già sgranati o surgelati. Salate e lasciate cuocere qualche minuto. Versate ancora dell'acqua, coprite per velocizzare i tempi di cottura e lasciate cuocere per 10-15 minuti.

Nel frattempo sbattete le uova con il formaggio grattugiato e un po' di basilico. Aggiungete i piselli all'uovo. Oliate una teglia da forno e versate il composto. Compattate bene e versate un po' di pangrattato sulla superficie.

Infornate a 180°C per 30 minuti. Sfornate e lasciate intiepidire leggermente prima di tagliare e servire.

Insalata
mele verdi, noci e sedano

ingredienti
mele verdi **4** - gherigli di noce **70 g** - sedano **2 coste** - lattuga **1 cespo**
per la maionese: olio di mais **75 ml** - latte di soia **75 ml** - aceto di mele **10 ml** - yogurt greco **130 g** - senape **1 cucchiaino** - succo di **1** limone

Lavate con cura le mele, la lattuga e il sedano. Tagliate le mele a fettine, senza eliminare la buccia, riducete il sedano in tocchetti o rondelle sottili e sistemateli in un piatto da portata su un letto di foglie di lattuga. Condite con olio, sale e pepe.

Per fare la maionese vegetariana in un grosso bicchiere frullate il latte di soia con olio di mais, aceto di mele e sale. Al bisogno aggiungete altro olio a filo frullando.

Emulsionate lo yogurt greco con la maionese, la senape, qualche goccia di succo di limone filtrato, sale e pepe a piacere. Unite all'insalata i gherigli di noci, completate con la maionese vegana e servite.

AMICI IN CUCINA

SPECK ALTO ADIGE IGP

Una specialità imperdibile

Da 3 generazioni, Recla mette al 1° posto la qualità. La tradizione familiare viene perseguita con passione. Tra i ghiacciai dell'Ortles e della Palla Bianca ci sono condizioni climatiche uniche, come unico è lo Speck Alto Adige IGP che qui si produce. Carne rigorosamente selezionata e lavorata dai maestri macellai, pieno rispetto del disciplinare, cura del dettaglio. Il risultato è una specialità dal sapore inconfondibile, delicato, speziato e leggermente affumicato, un prodotto versatile, privo di glutine e lattosio.

RICETTA DI FAMIGLIA

La perfetta combinazione di spezie naturali si tramanda di padre in figlio da generazioni

AFFUMICATURA DELICATA

Eseguita a freddo, con legno di faggio, preserva i nutrienti dello speck e assicura un aroma leggero e raffinato

TEMPO AL TEMPO

Almeno 22 settimane di stagionatura all'aria pura, fresca e asciutta della nostra Val Venosta

GAMMA: AMICI IN CUCINA

Recla offre una gamma completa di Speck Alto Adige IGP per l'uso in cucina.

SPECK ALTO ADIGE IGP CUBETTI 100G

Dal taglio al coltello dello Speck Alto Adige IGP Recla, otteniamo questi piccoli e pratici cubetti, che daranno una marcia in più ad ogni tua ricetta, dai primi ai secondi piatti. Teneri e delicati se lasciati al naturale, acquistano invece una sfiziosa croccantezza se saltati in padella. La vaschetta da 100 gr ti permetterà di avere in frigo cubetti freschissimi subito pronti all'uso. Un amico prezioso in cucina!

SPECK ALTO ADIGE IGP STICK 70G

Ideali per gustosi stuzzichini da aperitivo o per aggiungere un elemento croccante e gustoso ai tuoi piatti caldi. Per offrirti qualità e freschezza, tagliamo al coltello il nostro Speck Alto Adige IGP fino a ricavarne fini fiammiferi. Sempre pronti all'uso, gli stick sono ideali per i tuoi piatti caldi e freddi, sia tostati, cotti oppure crudi. Un amico prezioso in cucina!

SPECK ALTO ADIGE IGP JULIENNE 70G

Il connubio perfetto tra forma e gusto, che trasformerà i tuoi piatti in portate uniche. Queste lunghe e sottilissime sfoglie di Speck Alto Adige IGP sono ideali per arricchire paste, risotti, gnocchi, zuppe ed insalate. Velocissima la cottura in padella, per ottenere una consistenza croccante. Un amico prezioso in cucina!

IL NUOVO PACKAGING È MODERNO E INNOVATIVO
GRAZIE ALLA TRASPARENZA CHE MOSTRA LA QUALITÀ DEL PRODOTTO

RICETTA ILLUSTRATA *vista in tv*

Pisarei e fasö

di Martin Vitaloni

Un classico della cucina regionale italiana, realizzato con maestria dallo chef ospite di Tessa a Cotto e Mangiato, e illustrato qui in 9 semplici step. Una ricetta corroborante e ricca da preparare durante le prime giornate fresche d'autunno.

GUARDA LA RICETTA

INIZIAMO

Iniziate dai fagioli borlotti, poneteli in una ciotola colma d'acqua e lasciateli in ammollo per 12 ore, poi sciacquateli sotto l'acqua corrente, versateli in un tegame copriteli con l'acqua e cuocete per 30 minuti.

Tritate finemente la cipolla e il lardo. Poi in un tegame sciogliete il burro a fuoco dolce e fate rosolare la cipolla e il lardo tritato, unite i fagioli cotti in precedenza e copriteli con la passata di pomodoro e proseguite la cottura del sugo per circa 20 minuti.

1

2

3

PER L'IMPASTO DEI PISAREI:

Setacciate la farina in una ciotola, poi unite il pangrattato e il sale. Versate a filo l'acqua tiepida e impastate energicamente. Fate riposare l'impasto per 1 ora.

Dividetelo in piccole porzioni, da queste create dei filoncini del diametro di 1 cm.

Tagliate i filoncini di pasta a pezzetti grandi come un fagiolo. Con il pollice pressate ciascun gnocchetto per creare un incavo all'interno.

Fateli cuocere per 1 minuto e mezzo in acqua bollente e metteteli nella salsa già calda.

INGREDIENTI

PER I PISAREI

farina 00 **400 g**
pangrattato **150 g**
acqua tiepida **400 g**
sale fino **5 g**

PER LA PREPARAZIONE DEI FASÖ

cipolle dorate **60 g**
burro **30 g**
lardo **80 g**
fagioli borlotti secchi **220 g**
passata di pomodoro **200 g**
sale fino q.b.
olio E.V.O. **20 g**
grana Padano DOP grattugiato

"PROVATELI ANCHE VOI!"

COLTO e mangiato

Zucca

Colorata e dalle forme più svariate, è senza dubbio la regina dell'autunno in cucina.

BENEFICI E PROPRIETÀ

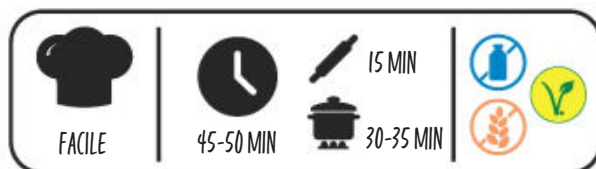
- FONTE DI CAROTENI E PROVITAMINA A;
- CONTIENE UN BUON QUANTITATIVO DI VITAMINA C;
- RICCA DI MINERALI, TRA CUI FOSFORO, MAGNESIO E POTASSIO;
- STIMOLA LA DIURESI, È AD ALTA DIGERIBILITÀ, POVERA DI ZUCCHERI E RICCA DI ACQUA;
- HA PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI E ANTINFIAMMATORIE;

A OGNI VARIETÀ, UNA PREPARAZIONE!
- per le composte e confetture sono consigliabili la Mantovana o la zucca Tonda Padana, dolci e con polpa soda e poco fibrosa;
- per le zuppe e vellutate prediligete le tipologie Delica o Violina, con polpa tenera e caratterizzata da meno semi rispetto alle altre tipologie;
- per creme e risotti la zucca Hokkaido, di origine giapponese, è la più indicata. Dalla buccia sottile, con un sapore che ricorda quello delle castagne;
- per le ricette al forno o in padella l'Iron Cup, la Piacentina e la Moscata di Provenza sono ideali, il loro sapore accentuato permette che siano servite anche senza troppi condimenti.

Zucca al forno con miele e timo

ingredienti per 4 persone

zucca tipo Delica o Moscata di Provenza **800 g**
timo fresco q.b.
miele di tarassaco q.b.
aglio **1-2 spicchi** (facoltativo)
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Lavate e mondate la zucca, tagliatela prima a metà, eliminate i semi e filamenti interni e poi riducetela in fette più o meno dello stesso spessore.

Sistemate le fette ottenute su una teglia rivestita di carta forno, irroratele con una miscela di olio e miele, insaporitele con un pizzico di sale e una macinata di pepe, infine profumatele con foglioline di timo.
A piacere, potete aggiungete anche 1-2 spicchi d'aglio schiacciato.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 30-35 minuti.
Sfornate, portate in tavola e servite.

Zucca
in saor

ingredienti per 4 persone

polpa di zucca tipo Delica **600 g**
cipolla rossa di Tropea **250 g**
aceto di vino bianco ½ **bicchiere**
vino bianco ½ **bicchiere**
salvia fresca q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tagliate la polpa di zucca in fette o tocchetti regolari.
Scaldate l'olio in padella e cuocete la zucca fino a quando risulta tenera, se necessario versate un po' d'acqua per facilitare la cottura. Regolate di sale e pepe a piacere.
Tagliate la cipolla rossa a rondelle e fatela rosolare in una padella con un filo d'olio, salate e sfumate con l'aceto e il vino bianco, lasciando evaporare l'alcool completamente.
Coprite con il coperchio e lasciate stufare le cipolle a fuoco basso per circa 10 minuti.
Disponete uno strato di zucca in una teglia, coprite con le cipolle rosse ancora calde e foglie di salvia fresca.
Procedete realizzando con un altro strato, coprite con la pellicola trasparente alimentare e lasciate riposare la zucca in saor in frigorifero per un giorno prima di servirla.

la variante:
zucca in saor con uvetta e pinoli

Arricchite la preparazione aggiungendo 70 g di uvetta ammollata e strizzata in precedenza e 20 g di pinoli tostati.

Zucca al curry
con peperoni e pomodoro

Ingredienti per 4 persone

zucca tipo Butternut o Violina **650 g**
peperone rosso **200 g**
aglio **1 spicchio**
polpa di pomodoro **150 g**
curry in polvere q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mondate la zucca, privatela dei semi e filamenti interni e tagliate la polpa a dadini regolari.
Lavate e mondate anche il peperone rosso e riducetelo in tocchetti.
Scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato in una padella capiente, aggiungete la zucca a dadini e i peperoni in tocchetti, mescolate, lasciate insaporire per 5 minuti, poi versate la polpa di pomodoro, coprite con il coperchio Insaporite con il curry in polvere, il prezzemolo fresco tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe nero.
Mescolate con cura, spegnete la fiamma, lasciate intiepidire e servite.

di zucca e ricotta

ingredienti per 4-6 persone

polpa di zucca tipo Butternut **650 g**
ricotta **300 g**
farina **250 g**
sale
noce moscata

Tagliate la polpa di zucca in pezzi, disponeteli su una teglia rivestita di carta forno, infornateli nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuoceteli per circa 20 minuti o fino a quando risulteranno teneri, poi estraeteli e lasciateli raffreddare.
Schiacciate la polpa con una forchetta oppure frullatela con un mixer da cucina e trasferitela in una ciotola.
Incorporate la ricotta, setacciata e fatta scolare in precedenza, insaporite con un pizzico di sale e una punta di noce moscata e amalgamate bene, poi aggiungete la farina e impastate fino a ottenere un composto omogeneo e compatto.
Formate dei rotolini e ricavate gli gnocchi fino a terminare tutto l'impasto.
Lessate gli gnocchi in abbondante acqua salata fino a quando affiorano a galla, estraeteli con una schiumarola e conditeli con il condimento che preferite.

Crema di zucca

con cipolle rosse, crostini e semi di zucca

ingredienti per 4 persone

zucca tipo Mantovana o Delica **1 kg**
cipolle rosse di Tropea **2**
brodo vegetale **1,2 l**
salvia fresca q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero
semi di zucca q.b.
crostini di pane q.b.

Mondate la zucca, privatela dei semi e filamenti interni ed eliminate la buccia, poi tagliate la polpa a cubetti.
Scaldate l'olio in una casseruola, fate soffriggere le cipolle tritate finemente, aggiungete la polpa di zucca, mescolate bene, versate il brodo vegetale caldo a filo con qualche foglia di salvia (che poi eliminerete) e fate cuocere per 20 minuti a fuoco basso.
Frullate il composto con il frullatore a immersione, regolate di sale e pepe e proseguite la cottura per altri 10 minuti.
Se desiderate una consistenza più liquida unite altro brodo, altrimenti fate cuocere fino a quando si addensa secondo i vostri gusti.
Servite la crema con un giro d'olio a crudo, semi di zucca tostati e crostini di pane.

Composta
di zucca e arancia

ingredienti per circa 800 g di composta

polpa di zucca tipo Tonda Padana **600 g**
polpa di arance **400 g**
scorza di **1** arancia
acqua ½ **bicchiere**
zucchero di canna **450 g**

Tagliate la polpa di zucca a dadini e mettetela in una casseruola capiente. Aggiungete la polpa delle arance pelate a vivo e ridotte a cubetti, l'acqua, il succo filtrato e la scorza grattugiata dell'arancia.
Portate a ebollizione e una volta raggiunto il bollore, cuocete a fuoco basso per circa 30 minuti.
Trascorsa la prima parte di cottura, frullate il composto con un frullatore a immersione, aggiungete lo zucchero di canna e proseguite la cottura per altri 30 minuti.
Eseguite la prova "del piattino" per verificare la consistenza e se il composto non cola vuol dire che la composta è pronta, altrimenti fate cuocere ancora per altri 10 minuti.
Trasferite la composta bollente nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati, chiudeteli con il coperchio, capovolgete e lasciate raffreddare completamente, in questo modo si dovrebbe formare il sottovuoto.
Per una maggior sicurezza nella conservazione, anziché capovolgerli, potete procedere con la pastorizzazione, avvolgendo i vasetti in panni da cucina e facendoli cuocere in una casseruola colma d'acqua per almeno 20 minuti, dal momento del bollore.
Lasciate raffreddare i vasetti direttamente nell'acqua e poi sistemateli in un luogo fresco e asciutto, riparato dalla luce.

Cannelloni

zucca e stracchino

FACILE | 50 MIN | 15 MIN | 35 MIN

ingredienti per 4 persone

cannelloni secchi già pronti **12**
polpa di zucca tipo Moscata di Provenza **600 g**
stracchino **280 g**
besciamella **400 ml**
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **80 g**
rosmarino fresco q.b.
aglio **1 spicchio**
olio E.V.O.
burro q.b.
sale
pepe nero

Tagliate la polpa di zucca a dadini e tenetela da parte.
Scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato in una padella, unite un rametto di rosmarino tritato finemente e poi aggiungete la zucca a dadini.
Mescolate, lasciate insaporire, versate un bicchiere d'acqua, coprite con il coperchio e fatela cuocere per circa 15 minuti.
Una volta morbida, schiacciatela con una forchetta e lasciatela intiepidire, poi amalgamatela con lo stracchino in una ciotola, insaporite con il formaggio grattugiato e regolate di sale e pepe a piacere.
Farcite i cannelloni con il ripieno preparato in precedenza e disponeteli all'interno di una teglia o pirofila imburrata e nappata con la besciamella.
Cospargete la superficie con la besciamella rimanente e completate con una spolverata di formaggio grattugiato.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 20 minuti.
Estraete, portate in tavola e servite.

Tagliatelle
con zucca e noci

Ingredienti per 4 persone

tagliatelle all'uovo **320 g**
zucca tipo Hokkaido **750 g**
gherigli di noci **40 g**
panna fresca liquida **100 ml**
scalogno **1**
timo o maggiorana q.b.
Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Mondate la zucca, eliminate la buccia, i semi e i filamenti interni, quindi tagliatela prima a fette e poi a dadini.
Scaldate l'olio in una padella, fate rosolare lo scalogno tritato finemente e aggiungete la zucca a dadini. Mescolate con cura, profumate con timo o maggiorana, versate un bicchiere d'acqua, coprite con il coperchio e fate cuocere per 15 minuti.
Frullate la zucca con i gherigli di noci, la panna fresca liquida e il formaggio grattugiato, regolando di sale e pepe a piacere, tenete da parte.
Lessate le tagliatelle in abbondante acqua salata secondo le indicazioni riportate sulla confezione, scolatele e fatele saltare in padella con il condimento alla zucca. Servite nei singoli piatti da portata.

Panini
di zucca in padella

ingredienti per 12 panini

polpa di zucca **250 g**
lievito secco **2 cucchiaini**
zucchero ½ **cucchiaino**
latte tiepido **125 ml**
farina 00 **500 g**
sale **1 cucchiaino**
uovo **1**
olio E.V.O. **2 cucchiai**

Tagliate la polpa della zucca a cubetti e cuocetela finché è morbida (bollendola o cuocendola al forno). Scolatela e frullatela fino a ottenere una purea liscia.
Mescolate il lievito e lo zucchero nel latte tiepido. Lasciate riposare per circa 10 minuti finché il composto diventa schiumoso.
Aggiungete farina e sale alla purea di zucca, il lievito attivato, l'uovo e l'olio, mescolando bene fino a formare un impasto omogeneo.
Trasferite l'impasto su una superficie infarinata e impastate finché diventa morbido ed elastico.
Lasciate riposare in un luogo caldo per almeno 1 ora, poi dividete l'impasto in piccole palline.
Scaldate una padella leggermente unta e cuocete i panini con il coperchio circa 3-4 minuti per lato o finché sono dorati.
Potete farcirli con salumi o formaggi, o servirli in accompagnamento a piatti salati.

Zucca
con chili di carne

ingredienti per 4 persone

polpa di zucca tipo Iron Cup o Piacentina **600 g**
manzo macinato **450 g**
fagioli rossi precotti **200 g**
peperone rosso **1**
cipolla rossa **1**
salsa di pomodoro **500 ml**
acqua o brodo q.b.
cumino in polvere q.b.
paprica in polvere q.b.
prezzemolo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Tagliate la zucca in tocchetti regolari e teneteli da parte.
Fate rosolare la cipolla tritata finemente con un filo d'olio in un tegame.
Insaporite con un cucchiaino di cumino e paprica in polvere per un paio di minuti, poi aggiungete il manzo macinato e mescolate bene.
Lavate e mondate il peperone rosso, eliminando i semi e i filamenti interni, tagliatelo in tocchetti e unitelo nel tegame.
Aggiungete i fagioli rossi, mescolate bene, versate la salsa di pomodoro, un bicchiere d'acqua o di brodo e regolate di sale e pepe a piacere.
Coprite con il coperchio e cuocete per 30 minuti, aggiungendo acqua o brodo all'occorrenza.
Trascorso il tempo di cottura, unite i dadini di zucca e proseguite la cottura, sempre con il coperchio, per altri 30 minuti.
Al termine, profumate con il prezzemolo fresco tritato finemente e servite il chili di zucca.

Galette integrale salata
con zucca e feta

ingredienti per 4 persone

per l'impasto

farina di grano saraceno **50 g**
farina integrale (o ai 7 cereali) **150 g**
acqua **70 ml**
olio E.V.O. **60 ml**
sale
semi di sesamo q.b.

per il ripieno

polpa di zucca tipo Butternut **500 g**
scalogno **1**
feta **150 g**
timo fresco q.b.
olio E.V.O.
sale
pepe nero

Per l'impasto

Impastate la farina con il sale, versando l'acqua e l'olio a filo, fino a quando avrete ottenuto un panetto liscio e compatto.
Avvolgetelo nella pellicola trasparente alimentare e lasciatelo riposare per 1 ora in frigorifero.

Per il ripieno

Tagliate la zucca a dadini e tenetela da parte.
Rosolate lo scalogno tritato finemente con un filo d'olio in una padella, aggiungete i dadini di zucca, versate un po' d'acqua, coprite con il coperchio e fate cuocere per circa 15 minuti. Regolate di sale e pepe a piacere, poi lasciate intiepidire.
Nel mentre, stendete l'impasto su un piano da lavoro leggermente infarinato, dandogli una forma circolare.
Distribuite al centro la zucca cotta in padella, ripiegate il bordo sul ripieno, spennellate con l'olio e completate con una spolverata di semi di sesamo.
Infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 180°C e cuocete per circa 30 minuti, poi estraete, profumate con i rametti di timo, sbriciolate la feta, lasciate intiepidire e portate in tavola.

semplicemente Buoni

BISCOTTI PER LA COLAZIONE

Cosa c'è di meglio che iniziare la giornata con deliziosi e croccanti dolci da inzuppare nel tè o nel caffellatte? Ecco 10 proposte originali per tutti i gusti da provare subito!

Biscottoni senza glutine

ingredienti per 30 biscotti

farina di mais fine **200 g** - farina di riso **100 g** - amido di mais **60 g** - zucchero di canna integrale **120 g** - lievito per dolci **1 bustina** (senza glutine) - uovo **1** - olio di semi di girasole **120 ml** - cannella in polvere q.b. - sale **1 pizzico**

Versate tutti gli ingredienti in un mixer e frullate bene finchè si formerà un inizio di "palla", trasferite il composto ottenuto su un piano di lavoro leggermente infarinato e terminate di compattarlo velocemente.
Formate con le mani tante palline di uguale dimensione e posizionatele su una teglia rivestita con carta forno, copritene una alla volta con un pezzetto di carta forno e schiacciatele leggermente con il fondo di un bicchiere.
Cuocete i biscotti in forno statico, preriscaldato, a 170-180°C per circa 20 minuti, sfornateli, fateli intiepidire a temperatura ambiente e poi raffreddare completamente su una griglia.

Biscotti mandorla e cannella

FACILE | 25 MIN + 30 MIN DI RIPOSO | 10 MIN | 15 MIN

ingredienti per 20-30 biscotti

farina 00 **180 g** - mandorle con la pelle **40 g** - farina di mandorle **30 g** - zucchero di canna **100 g** - burro **125 g** - uovo **1** - cannella in polvere **2 cucchiaini** - sale **1 pizzico**

Versate in un mixer le mandorle e frullate bene, aggiungete poi tutti gli altri ingredienti e frullate finchè otterrete un composto compatto, trasferitelo su un piano di lavoro leggermente infarinato e terminate di compattarlo velocemente formando un rotolo.
Chiudetelo con pellicola alimentare e lasciatelo riposare per almeno 30 minuti in frigorifero.
Riprendete il rotolo, eliminate la pellicola e tagliatelo in fettine e posizionatele su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti in forno statico, preriscaldato, a 170° C per circa 15 minuti, fino a doratura, prima di sfornali e farli completamente raffreddare.

la variante: golosa

Aggiungete qualche goccia di cioccolato sulla superficie prima di infornare, anche mix delle diverse tipologie (bianco, al latte, fondente).

Biscotti quinoa e cioccolato

ingredienti per 15 biscotti

quinoa **80 g** - farina integrale **170 g** - zucchero **100 g** - gocce di cioccolato **50 g** (fredde di frigorifero) - uovo **1** - latte **140 g** - olio di semi di girasole **2 cucchiai** - estratto di vaniglia **1 cucchiaino**

Sciacquate la quinoa più volte sotto l'acqua corrente, mettetela in una pentola con il latte, un cucchiaio di zucchero preso dal totale e l'estratto di vaniglia, cuocetela una decina di minuti dal momento dell'ebollizione, fino a far assorbire completamente il latte.
Mettete la quinoa cotta in una ciotola capiente e fatela completamente raffreddare, poi sgranate i chicchi con una forchetta.
Aggiungete nella ciotola mescolando bene ad ogni aggiunta: l'uovo, il latte e l'olio a filo, lo zucchero e per ultima la farina, mescolate fino a ottenere un composto omogeneo e aggiungete quindi le gocce di cioccolato.
Formate tante palline e mettetele su una teglia rivestita con carta forno e cuocetele in forno statico preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti, fino a doratura.
Sfornate i biscotti, fateli intiepidire e poi raffreddare completamente su una griglia.

Biscotti occhi di bue

ingredienti per circa 10-15 biscotti

farina 00 **100 g** + q.b. - fecola di patate **100 g** - zucchero a velo **50 g** + q.b. per decorare - tuorli sodi **50 g** - burro a temperatura ambiente **100 g** - estratto di vaniglia **½ cucchiaino** - confettura di frutta a piacere q.b. - sale

Versate i tuorli freschissimi in acqua bollente ma fuori dal fornello. Rimettete sul fornello e calcolate 10 minuti dal momento del bollore. Scolateli e versateli in una ciotola con acqua freddissima.
Eliminate gli eventuali frammenti di albume, tamponateli e passateli ad un colino a maglie fine schiacciandoli con un cucchiaino.
Lavorate il burro, lo zucchero, il sale e la vaniglia con una forchetta fino a ottenere una crema, unite i tuorli setacciati e mescolate bene.
Setacciate la farina con la fecola e aggiungetele al composto di tuorli, impastate brevemente.
Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e riponetelo in frigorifero per 2 ore, meglio una notte.
Riprendete la pasta frolla e stendetela su un foglio di carta forno leggermente infarinato a uno spessore di 3-4 mm, con un coppapasta da 6 cm di diametro ricavate tanti cerchi, poi, con un cerchio più piccolo, ad esempio il retro di una bocchetta per *sac à poche*, rimuovete il centro della metà dei dischi.
Spostate la carta forno su una leccarda e cuocete i biscotti in forno preriscaldato, statico, a 180°C per circa 12-15 minuti.
Fate raffreddare completamente i biscotti, cospargete con la confettura le basi e richiudete con le parti forate.

Cottura tuorli al microonde: mettete i tuorli un una ciotola di vetro, copriteli con pellicola e azionate alla massima potenza per circa 20 secondi alla volta, controllando ogni volta finchè tutti i tuorli non risulteranno ben sodi

Il nome si riferisce alla particolare forma che ricorda il classico uovo cotto all'occhio di bue. Sono biscotti accoppiati a due a due, con un foro centrale sul biscotto superiore da cui si vede la confettura o altre creme di farcitura

la variante: smart

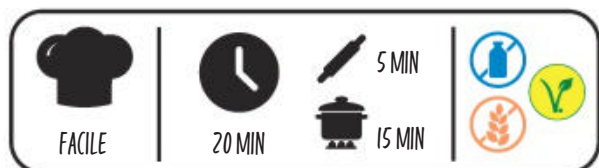
Realizzate gli occhi di bue con pasta frolla pronta.

Biscotti ai cereali senza zucchero

ingredienti per circa 30 biscotti

mix fiocchi di avena e altri cereali senza zucchero **90 g** - farina integrale **50 g** - farina 00 **30 g** + q.b. - farina di mandorle **2 cucchiai** - burro morbido **90 g** - latte intero **1-3 cucchiai** (a temperatura ambiente) - datteri **40 g** (peso senza nocciolo) - lievito per dolci **1 pizzico** - cannella **1 pizzico** - bicarbonato **1 pizzico** - sale **1 pizzico**

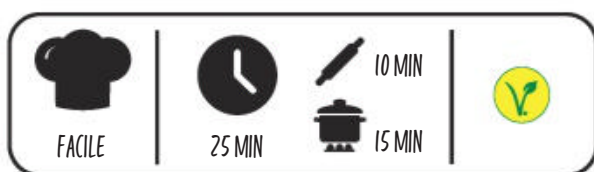
Mettete i datteri in poca acqua tiepida per 10 minuti. Frullate in un mixer i cereali ma non troppo finemente. Mettete da parte.
Riprendete i datteri, asciugateli benissimo e frullateli nel mixer ottenendo una sorta di "pasta morbida".
Aggiungete nel mixer: i fiocchi di avena, il burro ammorbidito (almeno mezz'ora a temperatura ambiente), il sale, le farine, un cucchiaio di latte, il lievito, la cannella e il bicarbonato, frullate brevemente fino ad ottenere un composto compatto (aggiungete eventualmente gli altri cucchiai di latte se fosse troppo sodo).
Togliete il composto ottenuto dal mixer, compattatelo bene a formare un panetto, copritelo con pellicola e riponetelo in frigorifero per 30 minuti.
Stendete l'impasto con un mattarello, su un piano di lavoro leggermente infarinato, dello spessore di 4 mm circa.
Con un taglia biscotti rotondo o un coppapasta (diametro 7 cm) formate tanti dischi e riponeteli, distanziati, su una taglia rivestita con carta forno. Reimpastate i ritagli di impasto per formare nuovi biscotti.
Bucherellate i biscotti con i rebbi di una forchettina da dolce e cuoceteli in forno preriscaldato, statico, a 170-180°C fino a doratura (circa 15 minuti).
Toglieteli dal forno, lasciate leggermente intiepidire e poi freddare su una griglia.

Biscotti 3 ingredienti

ingredienti per 20-25 biscotti

burro di arachidi **250 g** (a temperatura ambiente) - zucchero di canna **100 g** - uovo **1** - arachidi spellate q.b. (facoltative)

Versate tutti gli ingredienti (tranne la arachidi) in una ciotola capiente e montate bene con le fruste elettriche fino a ottenere un composto omogeneo.
Formate con le mani tante palline di circa 20 g e mettetele su una teglia rivestita con carta forno, schiacciatele leggermente realizzando una "griglia" in superficie con i rebbi di una forchetta, a piacere, cospargetele con arachidi tritate grossolanamente.
Cuocete i biscotti in forno preriscaldato statico a 170°C per circa 15 minuti, fino a doratura, sfornateli e lasciateli completamente raffreddare prima di staccarli dalla teglia e servirli.

Biscotti con muesli, banana e noci

Per un effetto "preciso", potete aiutarvi con un coppa pasta piccolo dove verserete il composto e andrete a schiacciarlo con le dita o il dorso di un piccolo cucchiaino

ingredienti per 20-30 biscotti

farina 00 **190 g** - muesli **40 g** (zuccherato) - banane mature **2** - yogurt greco bianco intero **80 g** - zucchero di canna **40 g** - uovo **1** - scorza d'arancia non trattata ½ (facoltativa) - noci **3 cucchiai** - lievito per dolci **2 cucchiaini** - latte **1 cucchiaio**

Mescolate in una ciotola, con una frusta, l'uovo con lo zucchero, aggiungete la purea di banana ottenuta sbucciando e schiacciando le banane con una forchetta, il muesli, le noci tritate e la scorza di arancia grattugiata.
Unite al composto la farina setacciata con il lievito, lo yogurt e il latte. Prelevate tanti mucchietti di composto aiutandovi con 2 cucchiai o un porziona gelato e distribuiteli, distanziati, su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti per circa 15 minuti in forno preriscaldato statico a 170°C, fino a doratura.

Cookies cioccolato bianco e mirtillo rosso

Posizionate i cookies ben distanziati perché in cottura tenderanno ad appiattirsi ed allargarsi

ingredienti per 30 cookies

farina 00 **280 g** - cioccolato bianco **180 g** - mirtilli rossi disidratati **100 g** - bicarbonato di sodio **1 cucchiaino raso** - burro morbido **100 g** - zucchero **150 g** - uovo **1** - sale **1 pizzico**

Sbattete con le fruste elettriche il burro, lo zucchero e il sale fino a ottenere un composto spumoso, aggiungete l'uovo, poi la farina setacciata con il bicarbonato, sempre sbattendo con le fruste elettriche.
Aggiungete al composto il cioccolato bianco e i mirtilli rossi, mescolando con un cucchiaio per distribuirli uniformemente.
Prelevate piccole quantità di impasto con un cucchiaino e formate tante palline che posizionerete ben distanziate su una teglia rivestita con carta forno.
Cuocete i biscotti in forno preriscaldato, ventilato, a 180°C per circa 12 minuti, fino a leggera doratura, sfornateli, aspettate che si intiepidiscano e fateli poi raffreddare su una griglia.

la variante:
con frutta secca

Aggiungete 2-3 cucchiai di frutta secca tritata grossolanamente all'impasto come noci di macadamia, noci pecan o mandorle.

Biscotti al cacao e arancia

ingredienti per circa 20-25 biscotti

farina 00 **150 g** + q.b. - farina integrale **100 g** - latte vegetale **120 g** - olio di semi di girasole **50 ml** - cacao amaro in polvere **4 cucchiai** - zucchero di canna **60 g** + q.b. - succo di arancia **1 cucchiaio** - lievito per dolci ½ **bustina** - sale **1 pizzico** - cioccolato fondente tritato q.b. (facoltativo) - scorza di arancia grattugiata (non trattata) q.b.

Mescolate con una forchetta in una ciotola le farine setacciate con il cacao amaro, il sale, lo zucchero e il lievito, unite a filo il latte, il succo e la scorza di arancia, per ultimo l'olio fino a ottenere un panetto omogeneo che terminerete di lavorare su un piano di lavoro leggermente infarinato formando un rotolo. Chiudetelo con pellicola alimentare e lasciatelo riposare per 10 minuti nel congelatore.
Riprendete il rotolo, eliminate la pellicola e tagliatelo in fettine di circa 5 mm di spessore e posizionatele su una teglia rivestita con carta forno, cospargetele a piacere con cioccolato tritato e zucchero di canna, cuocete a 170° C funzione statica per circa 15-20 minuti.
Fate completamente raffreddare i biscotti prima di servirli.

Biscottoni alla mela

ingredienti per circa 15 biscottoni

farina 00 **350 g** - zucchero semolato **100 g** + **1 cucchiaio** - lievito per dolci ½ **bustina** - olio di semi di girasole **80 g** - scorza di limone non trattata grattugiata ½ - uova **2** - mele **2** - sale - granella di zucchero q.b. (facoltativa)

Sbattete in una ciotola capiente, con le fruste elettriche, le uova con lo zucchero, aggiungete l'olio a filo, la scorza di limone grattugiata, la farina e il lievito setacciati, impastate il tutto, per ultimo unite un pizzico di sale (dovrete ottenere un composto sodo ma ben lavorabile).

Mondate e tagliate le mele in piccoli pezzi, aggiungetele al composto e mescolate ancora per amalgamare il tutto.

Cercate di fare velocemente questa operazione affinchè le mele non si anneriscano, in alternativa potete coprirle mentre le preparate, con un foglio di carta assorbente bagnato con succo di limone

Formate con due cucchiai tanti mucchietti di impasto alla mela e distribuiteli distanziati su due teglie rivestite con carta forno, cospergeteli a piacere con granella di zucchero.

Cuocete i biscottoni in forno preriscaldato, statico a 180°C per circa 15-20 minuti, fateli completamente raffreddare prima di servirli.

la variante: insolita

Aggiungete un tocco di zenzero in polvere per una nota speziata.

Ricette svuotafrigo

CREME AL FORMAGGIO

Divertitevi a combinare i formaggi del vostro frigorifero con gli altri ingredienti sempre a disposizione nella dispensa, come farina, latte, uova, burro, per creare creme, farce, salse che arricchiranno antipasti, pasta, carne, torte salate e verdure.

PARMIGIANO REGGIANO O GRANA PADANO

Amato in tutto il mondo per la sua versatilità in cucina e le proprietà nutrizionali che lo rendono unico, è un'icona del made in Italy dalle numerose qualità nutritive: tra le altre, è consigliato per prevenire l'osteoporosi e assicura un ottimo apporto energetico. Grattugiatelo su pasta, risotti e minestre, o gustatelo a scaglie nell'insalata e, perché no, intero come snack salutare.

TALEGGIO

Formaggio a pasta molle a crosta lavata, originario della zona di Val Taleggio, in Lombardia, ha un sapore deciso e caratteristico, che può variare dalla dolcezza e morbidezza nelle versioni giovani al sapore più intenso, piccante e aromatizzato nelle versioni più stagionate. La pasta del Taleggio è morbida e cremosa, spesso usata per preparare risotti, pasta, gnocchi e crostini.

QUARTIROLO

Formaggio a pasta molle e crosta fiorita originario della Lombardia, a seconda del grado di maturazione, il Quartirolo può variare notevolmente in termini di sapore e consistenza. Le versioni giovani sono più morbide e dolci, mentre quelle più mature sviluppano sapori più complessi e una consistenza che si presta bene anche a fondere e a dare cremosità a svariati piatti.

PECORINO

Formaggio stagionato dal sapore intenso e deciso, il Pecorino viene prodotto principalmente in Sardegna, Lazio e Toscana. Dolce o maturo, il Pecorino è un formaggio a pasta dura o semidura, dal sapore più o meno pungente e dalla sapidità marcata, in base alla fase di stagionatura del formaggio.

Crema di quartirolo
e funghi per risotti

ingredienti per 4 persone

quartirolo **200 g** - funghi champignon **200 g** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - burro **50 g** - olio E.V.O. **2 cucchiai** - brodo vegetale **500 ml** - panna fresca **200 ml** - sale - pepe - prezzemolo fresco

Scaldate un cucchiaio d’olio in una padella grande, aggiungete l'aglio e fatelo dorare leggermente. Unite anche i funghi dopo averli lavati e tagliati a fette e cuoceteli finché saranno dorati e avranno rilasciato tutto il loro liquido. Aggiustate di sale e pepe, tenete da parte. Fate soffriggere a parte la cipolla affettata in metà del burro fino a quando diventa traslucida.
Tagliate il quartirolo a pezzi e aggiungetelo alla cipolla, mescolando fino a quando il formaggio si fonde e si amalgama con la cipolla. Unite i funghi dorati alla pentola con il quartirolo.
Frullate il composto fino a ottenere una crema omogenea, aggiungendo a piacere la panna per una crema più liquida. Prima di utilizzarla come condimento, scaldatela (facendo attenzione a non portare a ebollizione) guarnendo con un po' di prezzemolo fresco tritato.

Salsa di taleggio e Parmigiano
per paste al forno

FACILE | 20 MIN | 5 MIN | 15 MIN

ingredienti per 4 persone

taleggio **150 g** - Parmigiano Reggiano **50 g** - panna fresca **250 ml** - burro **30 g** - farina 00 **2 cucchiai** - noce moscata (opzionale) q.b. - sale - pepe

Fate sciogliere il burro in una padella, aggiungete la farina al burro fuso e mescolate continuamente con una frusta per alcuni minuti fino a ottenere un roux, che formerà la base della salsa. Versate lentamente la panna nella pentola, continuando a mescolare energicamente per evitare la formazione di grumi. Continuate a cuocere a fuoco medio fino a quando la salsa inizia ad addensarsi.
Aggiungete il taleggio tagliato a pezzi e mescolate finché si fonde. Incorporate il Parmigiano Reggiano grattugiato e amalgamate bene. Regolate la consistenza della salsa allungandola con un po' di panna se troppo densa. Aggiungete infine una grattugiata di noce moscata.
Usate la salsa per condire la pasta al forno, oppure gnocchi o tagliatelle, dopo averla leggermente riscaldata su fuoco basso o nel microonde.

Crema di Pecorino

per condire lasagne di verdure

ingredienti per 500 g di crema

latte **500 ml** - burro **50 g** - farina **50 g** - Pecorino stagionato **50 g** - pepe q.b.

Sciogliete il burro in una casseruola, poi unite la farina setacciata e mescolate con una frusta. Aggiungete il latte a filo, continuando a girare per evitare la formazione di grumi. Amalgamate e fate sobbollire, spegnete quando la crema avrà raggiunto una consistenza desiderata.
Unite il Pecorino grattugiato, mescolando per farlo sciogliere completamente e infine, a piacere, aggiungete un pizzico di pepe (il sale non dovrebbe servire se utilizzate un Pecorino stagionato).
Utilizzate la crema al Pecorino come utilizzereste la besciamella per farcire le lasagne di verdure (provatela con zucchine o zucca), oppure conservate in frigorifero per massimo 3 giorni e scaldatela leggermente prima di utilizzarla.

la variante: speziata

Se siete amanti delle spezie potete arricchire la vostra salsa aggiungendo qualche cucchiaino di paprica dolce o peperoncino. Le erbe aromatiche accostate al Pecorino renderanno i vostri piatti ancora più vivaci.

Ripieno ai 4 formaggi

per torte salate

ingredienti per una torta per 6 persone

pasta frolla salata o brisé pronta **1 rotolo** - uova **3** - panna fresca **200 ml** - emmental **60 g** - gorgonzola **50 g** - provolone dolce **100 g** - Parmigiano Reggiano **60 g** - sale

Srotolate la pasta frolla salata e rivestiteci uno stampo da crostata da 20 cm di diametro, rimuovete la pasta in eccesso e bucherellate la base con i rebbi una forchetta.
Sbattete le uova insieme alla panna e un pizzico di sale, mettete l'emmental grattugiato e il provolone tagliato a dadini sulla base della tortiera, versate il composto di uova e panna quindi aggiungete il gorgonzola e il Parmigiano grattugiato.
Infornate a 200°C, in modalità statica, per 30 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Crema di Asiago

per patate

ingredienti per 4 persone

patate (a pasta gialla) **4 grandi** - panna **80 g** - formaggio Asiago **150 g** - erba cipollina **2 ciuffi** - olio E.V.O. - sale

Lavate le patate molto accuratamente sotto l'acqua corrente e asciugatele con un panno. Bucherellate la superficie delle patate con i rebbi di una forchetta (senza eliminare la buccia), quindi massaggiatele con l'olio e il sale. Disponetele su una teglia ricoperta con un foglio di carta forno, infornatele nel forno statico preriscaldato a 200°C e fatele cuocere per 60 minuti. **Mentre** le patate cuociono nel forno, preparate la crema al formaggio: scaldate in un pentolino la panna da cucina. Cubettate il formaggio Asiago (lasciando qualche cubetto da parte) e fatelo ammorbidire nel pentolino insieme alla panna. **Sfornate** le patate, ricavate una "nicchia" per il ripieno incidendo uno spicchio nella parte superiore di ogni patata e asportandolo. Riempite con la crema di Asiago e infornate nuovamente in modalità grill per 5 minuti. Aromatizzate la salsa con l'erba cipollina fresca, tagliata finemente.

Le ricette della tradizione

L'uva nelle ricette regionali

Con il periodo della vendemmia che si chiude, dalla vinificazione rimangono uve che, tradizionalmente, hanno trovato "posto" in cucina, anziché in cantina. Gli acini sodi, grossi, dalla buccia spessa e croccante, sono infatti alla base di ricette dolci e salate tipiche del Belpaese.

Puglia

Uva sotto spirito

ingredienti **per 4 persone**

uva bianca **1 kg** - zucchero semolato **180-200 ml** - acqua **50 ml** - alcool **600 ml** - baccello di vaniglia **1**

Staccate gli acini d'uva dal grappolo lasciando però attaccato una parte del picciolo. Lavateli con cura sotto l'acqua corrente, adagiateli su un panno da cucina e asciugateli bene.
Portate a ebollizione l'acqua con lo zucchero in un pentolino, preparate lo sciroppo e lasciatelo raffreddare completamente.
Trasferite gli acini d'uva nei vasetti di vetro precedentemente sterilizzati, a piacere aromatizzate con il baccello di vaniglia e versate lo sciroppo di zucchero.
Coprite con l'alcool e chiudete i barattoli con i coperchi.
Riponeteli in un luogo fresco, asciutto e al buio per almeno 1 mese.

Toscana

Filetto di manzo all'uva

ingredienti per 4 persone
filetti di manzo **4** da **200 g** - vino rosso **400 ml** - uva rossa **350 g** - aglio **1 spicchio** - rosmarino fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio per un paio di minuti in una padella dai bordi alti, poi eliminate l'aglio, aggiungete gli acini d'uva lavati, il rosmarino e versate il vino rosso.
Portate a ebollizione e lasciate ridurre il liquido fino a quando avrete ottenuto una salsa densa.
Rosolate i filetti di manzo in una padella con un giro d'olio, salateli, pepateli e trasferiteli nella padella con la salsa preparata in precedenza; quindi, proseguite la cottura da entrambi i lati per altri 5-10 minuti.
Portate in tavola i filetti di manzo con la salsa al vino e uva.

Piemonte

Mostarda d'uva

ingredienti per 1 kg di monstarda
uva rossa **1,5 kg** (oppure **1 l** di mosto d'uva) - fichi **200 g** - mele Cotogne **2** - pere Martin **4** - frutta secca (nocciole, noci, mandorle) **250 g** - cannella q.b. - chiodi di garofano q.b. - scorza di **1** limone

Schiacciate l'uva fino a ottenere il succo degli acini, quindi eliminate le bucce e i vinaccioli. Versate il mosto ottenuto in una pentola, portatelo a ebollizione e lasciatelo addensare della metà a fuoco basso.
Lavate e mondate la frutta fresca, tagliatela in tocchetti e unitela alla preparazione, coprite con il coperchio e fate cuocere per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto.
Unite la frutta secca tritata grossolanamente, le spezie e gli aromi, amalgamate bene e proseguite la cottura per almeno altri 30 minuti.
Trasferite la mostarda nei vasetti di vetro sterilizzati in precedenza, chiudete con il coperchio, avvolgeteli nei panni da cucina e procedete con la pastorizzazione, mettendoli in una casseruola colma d'acqua e facendoli bollire per 20 minuti, poi lasciateli raffreddare all'interno dell'acqua calda.
Conservatela in un luogo fresco e asciutto. È ottima come accompagnamento di formaggi tipici e del classico bollito.

Piemonte

Salsicce con l'uva

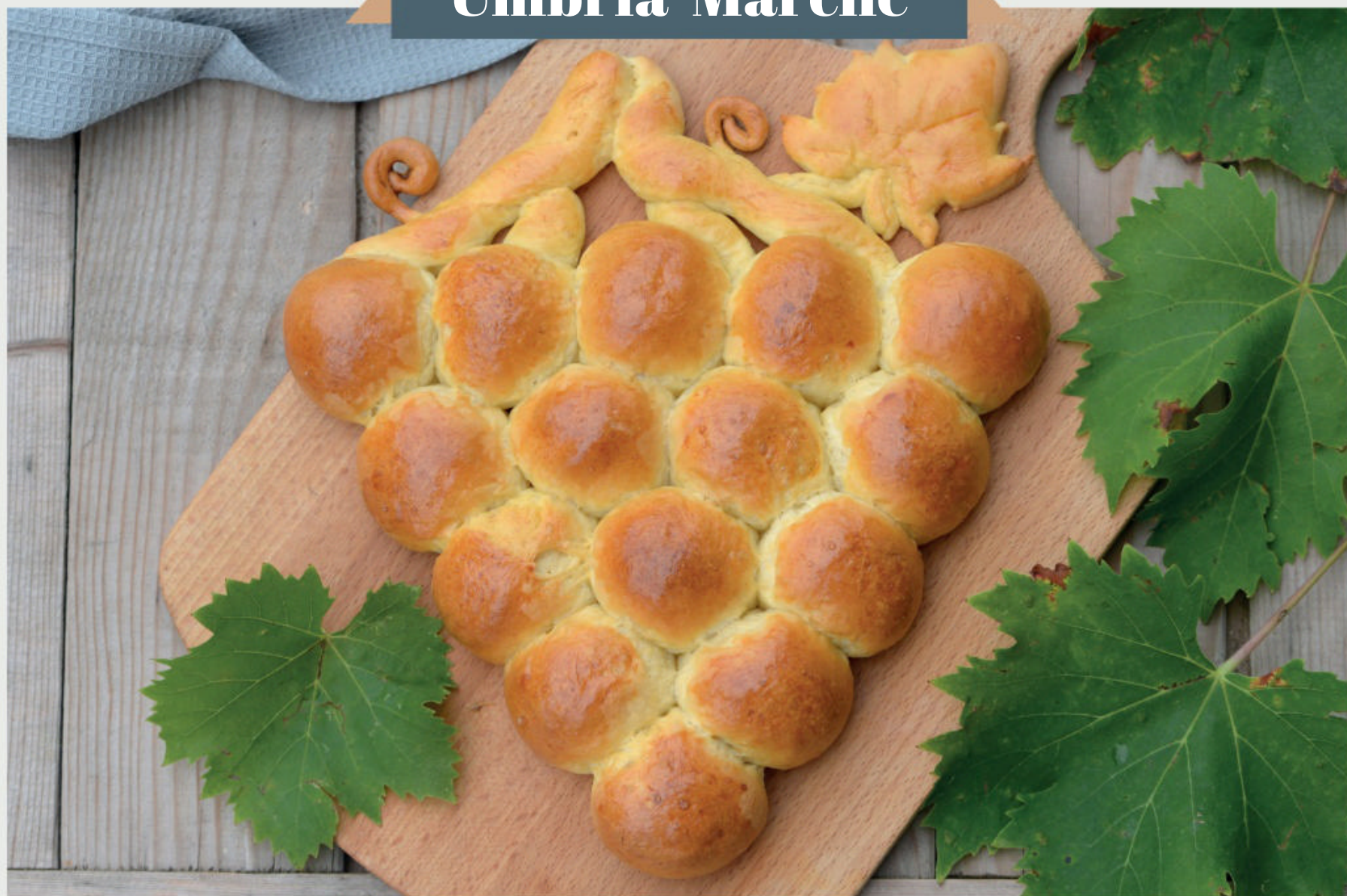
ingredienti **per 4 persone**
salsiccia **800 g** - uva bianca **200 g** - uva nera **200 g** - vino rosso **300 ml** - salvia fresca q.b. - olio E.V.O. - sale

Scaldate l'olio in una padella, insaporitelo con la salvia, aggiungete gli acini d'uva staccata dai grappoli e lavati bene in precedenza e mescolate per un paio di minuti.
Sfumate con il vino rosso, lasciatelo evaporare completamente, sistemate le salsicce in tocchetti, rosolatele per 10 minuti e poi proseguite la cottura, con il coperchio, per altri 10 minuti.
Regolate di sale a piacere, portate in tavola e servite.

Pane
al mosto d'uva

ingredienti **per 4-6 persone**
farina **350 g** - mosto d'uva bianca **125 ml** - olio E.V.O. **30 ml** - acqua **150 ml** - lievito di birra **12 g** - malto d'orzo **1 cucchiaio** - tuorlo **1** - latte q.b. - sale **8 g**

Sciogliete il lievito di birra e il malto nell'acqua tiepida. Setacciate la farina direttamente nella planetaria, versate poca acqua alla volta con il lievito e il malto sciolti, iniziate a lavorare gli ingredienti con il gancio e poi unite anche il mosto d'uva. Infine, aggiungete l'olio a filo e il sale, e impastate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.
Trasferite il panetto in una ciotola, coprite con la pellicola trasparente alimentare e lasciatelo lievitare fino a quando ha raddoppiato di volume, ci vorranno circa 2-3 ore.
Trascorse le ore di lievitazione, dividete l'impasto in palline dello stesso peso, disponetele su una teglia rivestita di carta forno e formate un grappolo con i panini, poi realizzate due filoncini e una foglia con l'aiuto di una formina.
Coprite con un panno da cucina umido e lasciate lievitare ancora per un paio d'ore.
Spennellate la superficie con il tuorlo sbattuto insieme a un goccio di latte, infornate nel forno preriscaldato in modalità statica a 200°C e cuocete per circa 30 minuti.
Sfornate e fate raffreddare il pane su una gratella prima di servirlo.

Umbria-Marche

di Daniela Di Matteo
Il blog: fioriefoglie.tgcom24.it

PAK CHOI, ANCHE SUL BALCONE!

Compatto e veloce a crescere, il pak choi o cavolo asiatico sta facendo il pieno di estimatori anche da noi. Forse perché in cottura non sprigiona il sentore tipico dei cavoli, o per l'aspetto pulito ed elegante. Con le sue foglie verde glauco, lucide e carnose, in realtà più che ad un cavolo, possiamo associare il pack choi ad una piccola bietola, sorprendentemente facile da coltivare anche in piccoli spazi, in una fioriera per esempio, neanche troppo profonda.

COME COLTIVARE IL PAK CHOI

Nel giro di 50-60 giorni a partire dal seme (tempi che si dimezzano se acquistate le piantine da trapiantare), i pak choi crescono con vigore e sono anche decorativi e belli da vedere. Piantandoli ad ottobre, sarà possibile raccoglierli proprio in tempo prima dei geli, per poi seminarne di nuovi a febbraio ;-)

RICCO ORTO D'AUTUNNO

Il Pak Choi (o Bok Choi) è però solo uno degli ortaggi che si possono coltivare ad ottobre: scegliendo le specie più veloci, possiamo ancora ottenere dei raccolti ricchi prima dell'arrivo dell'inverno più severo. Un'accortezza utile, nelle regioni del Nord Italia, sarà aggiungere al suolo di coltivazione di questo periodo una buona dose di sabbia, per aiutare il terreno a drenare gli eccessi d'acqua tipici della stagione autunnale. È quindi il momento ideale per trapiantare tutti gli ortaggi in grado di crescere velocemente: e ce ne sono veramente tanti! Oltre al

pak choi, le bietole di tutti i colori, spinaci, insalate, rucola, radicchi e ravanelli andranno ad arricchire la cucina di questa fresca stagione, regalandoci verdure fresche fino alle soglie di dicembre.

TUTTO IL GUSTO IN UNA FIORIERA

Sul balcone sarà facile tenere d'occhio le foglie dei cespi di pack choi, soprattutto per evitare l'attacco di bruchi e di fameliche lumache, che potremo scoraggiare spargendo intorno alle piantine fondi di caffé ben sbriciolati oppure dei gusci d'uovo. Esponiamole bene al sole, bagniamo regolarmente ma senza esagerare e raccogliamo tagliando le piantine alla base per poi saltarle in padella: l'autunno sarà goloso!

Un invito per

Bocconcini, insalate, frittini, piccola pasticceria salata, ma anche ricette ispirate alla tradizione del cibo di strada italiano. L'aperitivo dal punto di vista gastronomico è un piccolo mondo tutto da scoprire, facile da realizzare, e dall'effetto assicurato! Goloso protagonista del nostro tempo, è un modo unico e attraente di interpretare la tavola in modo leggero e informale.

BICCHIERINI DI TACOS CON VERDURE E STRACCIATELLA

ingredienti per 8 tacos

farina di mais bianca **250 g** - acqua **180 ml** - sale ½ **cucchiaino** - burro q.b. **per il ripieno:** stracciatella di mozzarella di bufala **300 g** - pomodoro da insalata **3** - cipolla rossa **1** - carota **2** - zucchina **2** - peperone giallo o rosso - fagioli rossi precotti **1 scatola** - mais **60 g** - salsa messicana per tacos **100 ml** - olio E.V.O. - sale - erba cipollina

Preriscaldate il forno a 180°C. Riunite in una terrina capiente la farina, l'acqua a temperatura ambiente, il sale. Con la punta delle dita impastate velocemente per amalgamare gli ingredienti fino a ottenere un panetto morbido ed elastico. Coprite con un telo il panetto e fatelo riposare per 10 minuti. Appoggiate il panetto su un piano di lavoro e ricavate 8 palline. Stendete le palline con il mattarello fino a ottenere dei dischi di circa 20 cm di diametro.

Imburrate gli stampi e posizionate all'interno le sfoglie di pasta. Infornate e cuocete per circa 5 minuti. Estraete delicatamente i tacos e fateli raffreddare.

Affettate sottilmente la cipolla e tagliate i pomodori in spicchi. Scolate i fagioli e poneteli in una terrina. Mondate tutte le verdure e tagliatele in cubetti. Ungete la piastra da fornello e fate rosolare per pochi minuti i cubetti di verdure con una presa di sale. Disponete le verdure in una terrina capiente, unite i fagioli, condite con la salsa messicana e amalgamate per bene. Assemblate i tacos disponendo uno strato di dadolata di verdure e fagioli, fettine di cipolla rossa, mais e spicchi di pomodoro. Irrorate con un filo d'olio e decorate la superficie con la stracciatella di mozzarella e steli tagliuzzati di erba cipollina.

l'aperitivo

6 ricette ispirate agli ingredienti di stagione e ideali per un happy hour estivo, leggero, gustoso e colorato!

GOLDEN DREAM

ingredienti per 1 cocktail

liquore Galliano **2 cl** - triple sec **2 cl** - succo di arancia filtrato **2 cl** - panna fresca liquida **1 cl** - ghiaccio **5-6 cubetti**

Versate tutti gli ingredienti nello shaker riempito con ghiaccio. Agitate energicamente per alcuni secondi. Filtrate in una coppetta da cocktail ben fredda e servite.

Il Golden dream è un cocktail ufficiale IBA dal 1987, ma l'origine risale agli anni '60 del secolo scorso. Merito del barman Raimundo Alvarez dell'Old King Bar di Miami, il quale volle omaggiare con questo cocktail seducente l'attrice Joan Crawford

CHIPS DI BARBABIETOLA, CAROTE E ZUCCHINE IN FRIGGITRICE AD ARIA

ingredienti per 4 persone

barbabietola cotta **2** - zucchina **3** - carota **3** - mix di erbe aromatiche - olio E.V.O. - sale - pepe

Togliete le barbabietole dalla confezione e affettatele sottilmente. Mondate le carote e le zucchine e affettatele con una mandolina. Adagiate le fette di verdura su di un canovaccio pulito e tamponatele per bene per asciugarle. Riunitele in una ciotola e conditele con un filo di olio, sale, pepe e erbe aromatiche.

Inseritele nella friggitrice ad aria disposte in non più di 4 strati, programmate a 80°C e cuocete per circa 25 minuti. Smuovete il cestello ad intervalli per evitare che le chips si attacchino. Aumentate la temperatura a 200°C per altri 5 minuti a fine cottura finché non risulteranno croccanti. Tiratele fuori e lasciatele raffreddare. Se vi piace potete aggiungere una presa di sale.

CROSTINI CON CAPRINO, BALSAMICO E PISTACCHI

ingredienti per 4 persone

pane tipo baguette **1** - caprino **200 g** - pistacchi tostati **30 g** - aceto balsamico q.b. - pepe nero

Preriscaldate il forno a 190°C. Tagliate il pane in fette e disponetele su una teglia foderata con carta da forno. Tostate le fette di pane per pochi minuti fino a doratura e adagiatele su di un piatto da portata. Affettate il caprino e tritate grossolanamente i pistacchi.

Assemblate i crostini disponendo su ogni fetta di pane una fetta di caprino, spolverate con pepe macinato fresco, aggiungete la granella di pistacchi e irrorate con un filo di aceto balsamico.

MINI CLUB SANDWICH

ingredienti per 4 persone

pancarrè **12 fette** - fesa di tacchino **150 g** - lattuga **4 foglie larghe** - pancetta **4 fette** - pomodori ramati **4** - burro **50 g** - maionese - olio E.V.O. - sale - pepe

Spalmate il burro ammorbidito sulle fette di pancarrè e fatele tostare sulla griglia calda per 2 minuti circa. Lavate i pomodori, tagliateli in fette e conditeli con olio, sale e pepe. Lavate e asciugate le foglie di insalata. Rosolate le fette di pancetta in una padella senza olio 2 minuti per lato fino a renderle croccanti.

Poggiate le fette di pancarrè sul piano di lavoro e ricopritele con uno strato di maionese. Adagiate su 4 fette le foglie di lattuga e la fesa di tacchino, coprite con una fetta di pancarrè, completate con il bacon, i pomodori conditi e chiudete con le 4 fette di pancarrè rimanenti. Tagliate trasversalmente i sandwich, infilzateli con degli stecchini per non far uscire il ripieno e servite.

MIX DI MINI BAGELS

ingredienti per 4 persone

mini bagels **8** - zucchina ½ - melanzana ½ - peperone ½ - pomodoro ramato **2** - porro ½ - mozzarella **1** - olive nere **20** - basilico fresco - erba cipollina - olio E.V.O. - sale - pepe

Lavate e asciugate tutte le verdure. Affettate molto sottilmente la zucchina, la melanzana e i pomodori. Tagliate il peperone in listarelle. Fate scaldare la piastra e grigliate tutte le verdure 2 minuti per lato. Tenete da parte le verdure. Riducete il porro in rondelle e tagliuzzate l'erba cipollina.

Affettate la mozzarella e lasciatela scolare in un colino. Tagliate le olive a rondelle. Eliminate la calotta dai bagel e adagiate su ognuno le fettine di mozzarella, poi coprite con la calotta e fate grigliare i bagel 2 minuti per lato, fino a che la mozzarella non si sarà fusa.

Prendete i bagel e farciteli a piacere alternando zucchine, melanzane, peperoni e pomodori grigliati e condite con un filo d'olio, sale e pepe. Decorate la superficie con olive, porro, foglioline di basilico fresco e steli di erba cipollina. Rimettete i piccoli panini qualche secondo sulla griglia e servite caldo il mix di mini bagels.

L'Hemingway Special Daiquiri è chiamato anche Papa Doble. Papa era il soprannome con cui i cubani chiamavano lo scrittore Ernest Hemingway. Il Papa Doble è in sostanza una variante del Daiquiri in cui lo zucchero viene sostituito con succo di pompelmo e maraschino, il famoso liquore distillato dalle ciliegie

HEMINGWAY SPECIAL DAIQUIRI

ingredienti per 1 cocktail

rum bianco **6 cl** - maraschino **1,5 cl** - succo fresco di pompelmo **4 cl** - succo fresco di lime **1,5 cl**

Raffreddate una coppetta da cocktail in frigorifero. Spremete il lime e il pompelmo e filtratene il succo.

Versate il rum bianco, il maraschino e il succo di pompelmo e lime in uno shaker con ghiaccio. Agitate per qualche secondo e poi versate il contenuto, filtrandolo con un colino, nella coppetta raffreddata. Servite.

+gusto -spesa

UNA CENA COMPLETA CON UN BUDGET CONTENUTO È UNA SFIDA POSSIBILE CON QUESTE 4 RICETTE SEMPLICI MA RICCHE DI GUSTO

Vellutata di ceci

ingredienti per 4-6 persone

ceci precotti **400 g** - cipolla **1** - aglio **1 spicchio** - carote **2** - patata **1** - brodo vegetale **½ l** - cumino in polvere **1 cucchiaino** - prezzemolo q.b. per guarnire - olio E.V.O. - sale - pepe

Soffriggete la cipolla tritata e l'aglio, aggiungete le carote e le patate sbucciate e tagliate a pezzetti. Cuocete fino a quando le verdure iniziano a ammorbidirsi leggermente, poi aggiungete i ceci (dopo averli sciacquati, e lasciandone un pugnetto da parte per guarnire) e le spezie, aggiustando di pepe e sale. Coprite con il brodo, portate a ebollizione, poi riducete il fuoco, coprite e lasciate cuocere per circa 20-25 minuti. Lasciate intiepidire e poi frullate il composto fino a ottenere una consistenza vellutata. Guarnite con prezzemolo fresco tritato, una manciata di ceci interi e un filo di olio prima di servire.

Lasagne di zucca

ingredienti per 6 persone

polpa di zucca **500 g** - scalogni **2-3** - besciamella pronta **400 g** - fogli di pasta per lasagne (freschi o secchi) - Pecorino stagionato **120 g** - timo fresco q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe

Distribuite i cubetti di zucca e gli scalogni tritati. Condite con olio, sale, pepe, timo. Cuocete in forno preriscaldato a 180°C per 25-30 minuti. Nel frattempo, scaldate la besciamella per ammorbidirla e mescolatela con metà del Pecorino. Una volta cotta la zucca, shiacciatela con la forchetta per creare una purea grossolana. Assemblate le lasagne alternando uno strato di besciamella e uno di pasta, uno strato di purea di zucca, ancora besciamella e Pecorino grattugiato, fino a esaurire gli ingredienti. **Cuocete** in forno preriscaldato a 180°C per circa 25-30 minuti, sfornate e lasciate intiepidire prima di tagliare.

€ 6,00

€ 5,00

Patate e carciofi
al forno

ingredienti per 4-6 persone

patate **4** - carciofi **2** - aglio **1 spicchio** - rosmarino secco (o altre erbe a piacere) **1 cucchiaino** - brodo vegetale q.b. - prezzemolo fresco tritato per guarnire (opzionale)

Pulite i carciofi rimuovendo le foglie esterne dure e le punte spinose. Tagliate i carciofi a fette o spicchi sottili e trasferiteli in una ciotola d'acqua con succo di limone per evitare che si ossidino.
Sbucciate le patate e tagliatele a fette. In una pirofila grande, mescolate l'olio d'oliva, il sale, il pepe nero e il rosmarino secco (o altre erbe a piacere). Aggiungete le patate, i carciofi e l'aglio, aggiungete un goccio di brodo vegetale e cuocete in forno preriscaldato a 180°C per circa 35 minuti.
A piacere, potete cospargere il formaggio grattugiato sulla parte superiore durante gli ultimi 10 minuti di cottura per farlo fondere e gratinare. Guarnite con prezzemolo fresco tritato, a piacere.

Brownie
al limone

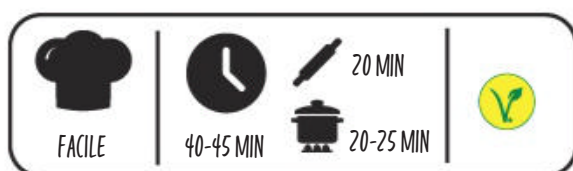
ingredienti per 8 persone

burro **115 g** - zucchero **200 g** - uova **2** - scorza grattugiata di **1** limone - succo di limone fresco **60 ml** - farina per dolci **125 g** - sale - lievito in polvere ½ **cucchiaino** - zucchero a velo **100 g** - albume **1**

Preriscaldate il forno a 180°C e foderate una teglia quadrata da 20 cm con carta forno. Sciogliete il burro a bagnomaria o in microonde e poi lasciatelo intiepidire. Aggiungete lo zucchero al burro fuso e mescolate, poi unite le uova una alla volta. Aggiungete quindi la scorza e il succo di limone.
Setacciate e mescolate la farina, il sale e il lievito in polvere, e uniteli gradualmente agli ingredienti liquidi, mescolando fino a che tutto sia ben incorporato. Trasferite l'impasto nella teglia e livellalo con una spatola. Cuocete per circa 20-25 minuti, finché i bordi diventano dorati.
Lasciate raffreddare il *brownie* e intanto preparate la glassa montando zucchero a velo, albume e un goccio di succo di limone finché diventerà un composto denso e bianchissimo. Spalmate sul brownie e lasciate addensare prima di tagliare il dolce in quadrotti.

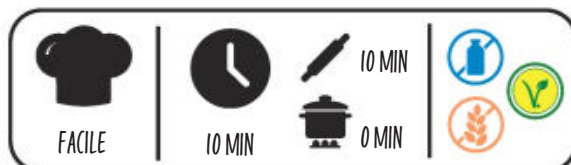
€ 5,00

Le Ricette del BENESSERE

Frutti rossi, frutti del cuore

di Cassandra Piemonte
raccoltoecucinato

Esperta di cucina naturale, sul suo profilo Instagram "Raccolto e cucinato", condivide tantissime ricette sane e golose, oltre a consigli nutrizionali e segreti direttamente dal suo orto!

La frutta di colore tendente al rosso, tra tutti gli alimenti, protegge in particolare l'apparato cardiovascolare, ossia, il nostro cuore grazie al contenuto di antiossidanti.
Anche l'elevata quantità di vitamine (in particolare la vitamina A e B), ha la caratteristica di proteggere il corpo dalle malattie cardiache e aiuta ad abbassare la pressione sanguigna.

Succo di melagrana

ingredienti per 2 bicchieri

melagrane **2** - succo di ½ limone

Sgranate e frullate le melagrane con il succo di mezzo limone, filtrate e bevete a colazione con una proteina (uova, yogurt) e grassi sani (semi oleosi o frutta secca) oppure a merenda insieme a 2-3 noci o una manciata di mandorle.

LA MELAGRANA

È un frutto che oltre ad essere bello e buono vanta innumerevoli proprietà:

- Contribuisce a nutrire e ringiovanire la pelle, aumentando la rigenerazione delle cellule, combattendo così i segni dell'invecchiamento;
- Grazie al suo alto contenuto di polifenoli antiossidanti è stato a lungo considerato uno dei frutti più straordinari della natura, grande alleato nella lotta ai radicali liberi e all'invecchiamento

Barrette energetiche
con bacche di goji

ingredienti per 12 barrette

quinoa soffiata o amaranto soffiato **50 g** - fave di cacao (facoltative) o scaglie di cioccolato fondente **30 g** - cioccolato fondente (dall'80% in su) **50 g** - bacche di goji **30 g**

Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente. Aggiungete la quinoa soffiata, le bacche di goji e le fave di cacao tritate e mescolate tutti gli ingredienti. Mettete il composto negli stampi da barrette oppure create delle palline. Mettete in frigorifero per almeno 1 ora.

BACCHE DI GOJI
Chiamato frutto della longevità, le bacche di Goji agiscono contro lo stress ossidativo grazie alla compresenza di vitamine, sali minerali, fibre e proteine. Il frutto della longevità è anche un ottimo alleato per la cura della pelle, unghie e capelli (provate a realizzare degli impacchi per capelli e per il viso, dopo averle frullate e aggiunte allo yogurt naturale intero). Questi frutti dal colore rosso vivo stimolano, inoltre, la concentrazione mentale, sono immunostimolanti e antiallergici

Insalata di polpo
marinata agli agrumi con radicchio, pompelmo e melagrana

ingredienti per 2 persone

polpo **600 kg** - radicchio **1 cespo** - melagrana ½ - pompelmo **1** - limone **1** - prezzemolo - olio E.V.O. - sale - pepe

Mettete il polpo in una pentola capiente e aggiungete acqua fredda fino a coprirlo e cuocete per 50 minuti circa. A cottura ultimata lasciatelo raffreddare nella sua stessa acqua di cottura. Poi scolatelo, asciugatelo bene e tagliatelo a pezzi. Mettetelo in una ciotola e condite con sale, pepe, olio, succo di mezzo limone ed un mazzolino di prezzemolo tritato. Lasciatelo marinare per una mezz'ora in frigorifero.

Tagliate il radicchio a pezzetti e unite nella stessa ciotola anche il pompelmo (pelato e tagliato a fettine) e i chicchi di melagrana ed in ultimo aggiungete anche il polpo. Mescolate bene il tutto ed è pronto per essere gustato.

Tortina
avena e cioccolato

ingredienti per 2 porzioni
fiocchi d'avena **50 g** - cioccolato fondente 85% **50 g** - latte di mandorle **80 ml** - miele o dolcificante (facoltativo) **1 cucchiaino**

Portate il latte di mandorle a bollore e aggiungete il miele.
Versate il latte caldo sul cioccolato fondente a pezzi e mescolate bene in modo da far sciogliere il cioccolato. Aggiungete i fiocchi d'avena e mescolate. Versate l'impasto in una piccola tortiera con cerniera e mettete in frigo per almeno un'ora (meglio se tutta la notte). Servite con frutta fresca di stagione.

RIBES
Antinfiammatorio, antiossidante, antistaminico: sono solo tre delle proprietà che fanno del ribes un alleato della salute. È fonte di vitamina C e di flavonoidi, un gruppo di pigmenti vegetali in grado di stimolare la produzione di cortisolo, un ormone molto importante che funge da barriera contro disturbi e malattie, oltre a tenere sotto controllo la glicemia e a mantenere bassa la pressione arteriosa

"Melopino ciocco"

ingredienti
chicchi di melograno (¼ del melograno) circa **50 g** - cioccolato fondente 90%, **30 g** - pinoli **20 g**

Per prima cosa ricavate i chicchi dalla melagrana e poi fate sciogliere a bagnomaria il cioccolato fondente. Create prima dei mucchietti con i chicchi, poi versate un cucchiaino di cioccolato fuso ed infine cospargete di pinoli. Riponete in frigo per 15 minuti e sono pronti per essere gustati.

MELAGRANA
Recentemente classificato come "superfood", è un frutto ricco di antiossidanti e sali minerali, quindi un anti-age, in grado di contrastare gli effetti dei radicali liberi responsabili dell'invecchiamento. Inoltre è d'aiuto alla donna in menopausa perché in grado di ridurre alcuni disturbi legati a tale fase biologica (riduce le vampate, gli sbalzi di umore, ecc.)

Il quiz della salute

Vero o falso?

Alcuni luoghi comuni e le false credenze sull'alimentazione possono essere svelati nel quiz del "Vero o Falso?".
Rispondi alle domande sotto riportate e confronta le risposte.

	v	f
1. La zucca aiuta ad aumentare le difese immunitarie.	☐	☐
2. I legumi sono amici della linea.	☐	☐
3. Il "binge drinking" migliora la circolazione sanguigna.	☐	☐
4. L'acqua è un integratore naturale di sali minerali.	☐	☐
5. I crampi muscolari sono causati da un eccessivo consumo di alimenti proteici.	☐	☐
6. Le castagne possono favorire la stitichezza.	☐	☐
7. Il germe di grano contribuisce a migliorare la prestazione sportiva.	☐	☐

1. VERO
Grazie soprattutto alla presenza della vitamina C che ottimizza le barriere del sistema immunitario. La zucca fornisce inoltre un bassissimo apporto calorico (solo 19 kcalorie ogni 100 grammi) ed è indicata anche nelle diete dimagranti.

2. VERO
Si consiglia di consumare ceci, piselli, lenticchie, fagioli e altri legumi (secchi o surgelati) almeno 2-3 volte a settimana. Per sfruttare al meglio le loro proprietà sazianti abbinali ai primi piatti: riso e piselli, pasta e fagioli, polenta e lenticchie, ecc.

3. FALSO
Esso rappresenta una tendenza sempre più diffusa tra i giovani e consiste in una vera e propria "abbuffata di alcol" in breve tempo, causando inevitabilmente conseguenze molto negative alla circolazione e a tutto l'organismo.

4. VERO
Ad esempio il calcio, un sale minerale importante contenuto nell'acqua e ben assorbibile soprattutto se è presente un basso contenuto di sodio. Ricorda inoltre che l'acqua fornisce 0 kcalorie e assicura sempre ogni giorno una corretta idratazione.

5. FALSO
Tra le più comuni cause dei crampi muscolari possiamo riportare una carenza di minerali e la disidratazione. Possono essere anche provocati da alcune patologie come ipotiroidismo, insufficienza renale, tromboflebite e vene varicose.

6. FALSO
Questo gustoso e tipico frutto autunnale fornisce una fonte preziosa di fibre che contribuiscono a migliorare la motilità intestinale e la microflora batterica. Per combattere la stipsi abbina un'adeguata assunzione di acqua e l'attività fisica.

7. VERO
Questo integratore alimentare è spesso presente nelle diete per gli sportivi perché possiede proprietà benefiche. È infatti un concentrato di vitamine del gruppo B, vitamina E, minerali, aminoacidi, grassi "buoni" e fibre.

Crocchette agli aromi

CON SEMI DI SESAMO

FACILE

30 MIN

15 MIN
15 MIN

ingredienti per 4 persone

ceci cotti **450 g**
patate cotte **250 g**
olio E.V.O. **2-3 cucchiai**
aglio ½ **spicchio**
rosmarino **1 rametto**
alloro **2 foglie**
pangrattato q.b.
semi di sesamo q.b.
sale integrale q.b.

Frullate i ceci. Sbucciate le patate, schiacciatele con una forchetta e unitele ai legumi. Mettete l'olio in una pentola e fate insaporire il rosmarino, l'alloro e l'aglio. Filtrate l'olio e incorporatelo alle patate e ceci, aggiungete un pizzico di sale e un po' di pangrattato sino a ottenere un composto morbido ma compatto. Aiutandovi con le mani formate dei tronchetti e rotolateli nei semi di sesamo. Ponete una carta forno su una teglia, disponete le crocchette e cuocetele in forno caldo per circa 15 minuti a 180°C.

Buona salute a tutti!

di **Rossana Madaschi**
Nutrizionista - Dietista
e-mail: info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it

CLASSICA con Brio

Risotto allo zafferano

Dal colore giallo vivo dovuto alla spezia, è uno dei primi piatti tipici regionali più apprezzati. Può essere cucinato con i funghi, alla monzese o semplicemente con timo e Pecorino. Se prediligete il pesce, vi proponiamo quello con il polpo.

Risotto alla milanese
con ossobuco

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g** - ossibuchi di vitello **4** - zafferano in pistilli **3-5 g** - cipolle **2** - burro q.b. - farina 00 q.b. - vino bianco secco **1 bicchiere** - brodo di carne **1,2 l** - Grana Padano o Parmigiano Reggiano grattugiato **50 g** - aglio **2 spicchi** - scorza di **1** limone - prezzemolo fresco q.b. - sale - pepe nero

Sciogliete una noce di burro in un tegame, aggiungete la cipolla tritata finemente, fatela imbiondire e poi unite gli ossibuchi infarinati in precedenza. Fateli rosolare da entrambi i lati, regolate di sale e pepe a piacere, sfumate con ½ bicchiere di vino bianco e lasciatelo evaporare completamente. Cuocete gli ossibuchi per circa 40 minuti, versando il brodo di carne caldo all'occorrenza e non appena la carne si staccherà dall'osso, significa che è cotta.
Nel mentre, tritate finemente l'altra cipolla, rosolatela in una padella con una noce di burro e poi tostate il riso. Sfumate il riso con il vino bianco rimanente, e solo dopo che sarà evaporato completamente, versate il brodo di carne caldo. Portate il riso a cottura, al termine unite lo zafferano in pistilli sciolto in poco brodo, mescolate con cura e togliete dal fuoco. Mantecate con il burro e il formaggio grattugiato.
Impiattate il risotto, adagiate sopra un ossobuco per ognuno e insaporite con un trito di prezzemolo fresco, scorza di limone e spicchi d'aglio, detto anche gremolada. Portate in tavola e servite subito.

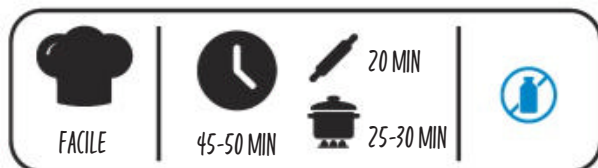
Risotto alla monzese
con salsiccia

FACILE | 45 MIN | 20 MIN | 25 MIN

ingredienti per 4 persone

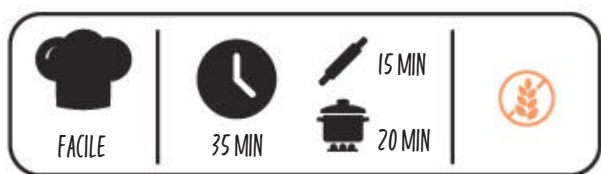
riso Carnaroli **320 g** - zafferano in pistilli **3-5 g** - salsiccia Luganega **450 g** - cipolla dorata **1** - vino bianco secco **200 ml** - brodo di carne **1 l** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato **50 g** - burro q.b. - sale - pepe nero

Fate sciogliere una noce di burro in una padella, imbiondite la cipolla tritata finemente e poi aggiungete la salsiccia privata del budello e ridotta in tocchetti. Lasciatela rosolare per un paio di minuti, quindi abbassate la fiamma e cuocete per 5 minuti.
Unite il riso, tostatelo, sfumatelo con il vino bianco e lasciatelo evaporare. Cuocete il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione, versando il brodo di carne all'occorrenza e quando mancano pochi minuti al termine della cottura, aggiungete lo zafferano in pistilli sciolto in precedenza nel brodo.
Togliete la padella dal fuoco, mantecate con il burro e il formaggio grattugiato, e regolate di sale e pepe a piacere.
Servite subito il risotto alla monzese nei piatti da portata.

Risotto alla milanese *con funghi*

ingredienti per 4 persone

riso Carnaroli **320 g** - zafferano in pistilli **3-5 g** - funghi porcini **280 g** - aglio **1 spicchio** - prezzemolo fresco q.b. - cipolla **1** - Brandy q.b. - brodo vegetale **1 l** - Parmigiano Reggiano o Grana Padano grattugiato q.b. - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pulite i funghi con un panno umido e poi tagliateli in fettine regolari.
Scaldate l'olio in una padella con lo spicchio d'aglio, unite i funghi, mescolate con cura e fate cuocere fino a quando risultano morbidi, quindi regolate di sale e pepe, insaporite con il prezzemolo fresco tritato e tenete da parte in caldo.
Mondate e tritate finemente la cipolla, fatela rosolare in una padella con un filo d'olio, unite il riso, tostatelo e sfumatelo con un po' di Brandy. Allungate con il brodo vegetale caldo fino a portare il riso a cottura, aggiungete i pistilli di zafferano stemperati nel brodo e alla fine, unite anche i funghi. Regolate di sale e pepe.
Mantecate il risotto con del formaggio grattugiato, portate in tavola e servite subito.

Risotto allo zafferano *con timo fresco e Pecorino*

ingredienti per 4 persone

riso Vialone Nano **320 g** - zafferano in pistilli **3-5 g** - timo fresco q.b. - Pecorino grattugiato **150 g** - scalogno **1** - vino bianco secco **100 ml** - brodo vegetale **1 l** - burro q.b. - sale - pepe nero

Mondate e tritate finemente lo scalogno, poi scaldate una noce di burro e fatelo rosolare per un paio di minuti. Unite il riso, tostatelo mescolando con cura, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare l'alcool completamente. Aggiungete qualche mestolo di brodo vegetale caldo aromatizzato al timo e portate a cottura il riso secondo le indicazioni riportate sulla confezione. Allungate, all'occorrenza, con il brodo e infine, unite i pistilli di zafferano stemperati in precedenza con un goccio di brodo. Regolate di sale a piacere.
Mantecate, a fuoco spento, con il Pecorino grattugiato e una noce di burro, impiattate il risotto e completate con foglioline di timo e una macinata di pepe nero. Portate in tavola e servite.

Risotto giallo *alla sarda con polpo*

ingredienti per 4 persone

riso Arborio **320 g** - zafferano in pistilli **3-5 g** - polpo **1 kg** - alloro fresco **1 foglia** - cipolla **1** - carota **1** - sedano **1 costa** - patate **2** - salvia fresca **2 foglie** - maggiorana fresca **1 rametto** - timo fresco **1 rametto** - prezzemolo fresco **1 mazzetto** - aglio **1 spicchio** - scorza di **1** limone - olio E.V.O. - sale - pepe nero

Pulite il polpo, sciacquatelo con cura sotto l'acqua fredda e tenetelo da parte su un piano da lavoro.
Portate a ebollizione abbondante acqua all'interno di una casseruola capiente, aggiungete la foglia di alloro, la cipolla, la carota, la costa di sedano, le patate e le erbe aromatiche.
Una volta raggiunto il bollore, immergete i tentacoli del polpo nell'acqua calda per 3 volte, in questo modo si arricceranno e poi fatelo cuocere per circa 40 minuti.
Lasciatelo raffreddare nell'acqua di cottura e conservatela per la preparazione del risotto.
Tostate il riso in una padella, versate un po' di brodo di polpo filtrato e procedete con la cottura seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, aggiungendo il brodo all'occorrenza e al termine, unite lo zafferano stemperato nel brodo. Regolate di sale e pepe.
Nel frattempo, tagliate i tentacoli del polpo in tocchetti, fateli rosolare in una padella con olio e aglio, e profumate con prezzemolo fresco tritato.
Servite il risotto con i tentacoli di polpo e scorza di limone.

Step by Step *del mese*

Fave dei morti

**In occasione della prossima festività per la commemorazione dei defunti, vi proponiamo un dolcetto tradizionale e molto semplice da realizzare, perfetto per questa stagione.
Le fave dei morti sono dei biscotti rustici tipici regionali. Il loro nome richiama la ricetta più antica che prevedeva l'utilizzo delle fave secche, che poi venivano ridotte in farina, al posto delle mandorle. Seguite i nostri step illustrati per realizzare questa croccante delizia, facile e veloce da preparare.**

INIZIAMO

1) **Frullate** grossolanamente le mandorle con lo zucchero, trasferitele in una ciotola insieme al burro morbido e lavoratele a crema.

2) **Unite** al composto le uova, la farina, la cannella e la scorza grattugiata del limone.

3) **Impastate** tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto compatto.

4) **Trasferite** il composto su un piano di lavoro, suddividetelo in piccoli pezzi e lavorate ciascuno dandogli la forma di un salsicciotto.

5) **Tagliate** ogni salsicciotto ottenuto in pezzi lunghi 3 cm e adagiateli su una teglia rivestita con carta forno.

6) **Schiacciate** leggermente con la punta delle dita ogni biscotto.

7) **Infornate** a 160°C per 10-15 minuti, fino a doratura dei biscotti.

Secondo la tradizione le fave sono il simbolo dei defunti. Nella notte l'1 e il 2 novembre si lasciavano sul tavolo come dono per omaggiare le divinità dell'aldilà e come ristoro per le anime dei defunti che tornavano sulla terra

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- mandorle con la buccia **300 g**
- burro **100 g**
- zucchero **300 g**
- farina 00 **200 g**
- uova **2**
- cannella in polvere **1 cucchiaino**
- limone **1**

CONSIGLIO
Per dei biscotti meno rustici potete usare la farina di mandorle o le mandorle spellate e ridotte in polvere insieme allo zucchero

di **Maison Lizia**
maisonlizia

Maison Lizia è lo pseudonimo utilizzato da mamma e figlia per condividere su Instagram ricette, trucchi e consigli di una cucina semplice ma anche raffinata

www.maisonlizia.com

SCUOLA DI
PASTICCERIA

Tiramisù classico

La Tiramisù World Cup 2023 è tornata a viaggiare nel mondo e ora è pronta al Grand Final che si terrà proprio nei prossimi giorni a Treviso. In occasione della "sfida più golosa dell'anno", non poteva mancare il nostro contributo al popolare dolce al cucchiaio, uno dei dessert più famosi della pasticceria internazionale, che qui trovate preparato in 6 step per la versione classica insieme a 3 alternative, originali ed estrose

INIZIAMO

1) **Preparate** il caffè con la moka e mettetene 300 g in una ciotola bassa e larga, dolcificatelo a piacere.

Per un sapore meno forte potete anche utilizzare mezza dose di latte e mezza di caffè e fatelo raffreddare

2) **Separate** gli albumi dai tuorli e sbattete questi ultimi, con le fruste elettriche, con metà dello zucchero e, una volta ottenuto un composto chiaro e spumoso, unite il mascarpone poco alla volta fino ad avere una crema omogenea, tenetela da parte.

3) **Lavate** e asciugate bene le fruste e iniziate a montare gli albumi, quando iniziano a schiumare, aggiungete il restante zucchero poco alla volta e arrivate a montarli a neve ben ferma.

Saranno perfettamente montati quando, rovesciando completamente la ciotola, la massa montata non si muoverà

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- mascarpone **750 g** (ben sgocciolato)
- savoiardi **250-300 g**
- zucchero **130 g** + q.b.
- uova **5**
- caffè moka **300 g**
- cacao amaro in polvere q.b.

4) **Prendete** una cucchiaiata di albumi montati e versatela nella ciotola con la crema di mascarpone e mescolate energicamente con un cucchiaio di legno, così da "preparare" il composto, a questo punto unite i restanti albumi con delicatezza, con movimenti rotatori dal basso verso l'alto.

5) **Iniziate** a comporre il dolce in una pirofila rettangolare (30x20 cm), iniziando con uno strato abbondante di crema, a seguire uno di savoiardi inzuppati velocemente nel caffè e posizionati uno di fianco all'altro su un unico strato; alternate gli strati fino a esaurimento degli ingredienti.

6) **Terminate** con la crema. Lasciate raffreddare minimo due ore in frigorifero, coperto con pellicola e servite con cacao setacciato.

DECORAZIONE
Per decorare l'ultimo strato, potete realizzare tante "strisce" con i rebbi di una forchetta o, utilizzando una *sac à poche*, tanti ciuffetti

la variante: **golosa**
Aggiungete tra gli strati e in superficie, 150 g di cioccolato fondente tritato.

TIRAMISÙ EXPRESS
all'uva e cioccolato bianco

ingredienti per 4 persone

crema pasticciera pronta **200 g**
cioccolato bianco **60 g**
succo di mela limpido q.b.
savoiardi grandi **4**
uva bianca senza semi q.b.
meringhette q.b. (facoltative)
menta fresca q.b.

Tritate il cioccolato bianco e scioglietelo a bagnomaria o nel microonde, aggiungetelo alla crema pasticciera, mescolate bene con una frusta (o con un frullatore a immersione se si formassero grumi) e fate raffreddare.

Componete i tiramisù destrutturati nei bicchieri con: strato di crema, biscotti spennellati con il succo di frutta.

Mettete i bicchieri in frigorifero fino al momento di servirli, con uva, meringhette e foglioline di menta fresca (potete sostituire le meringhette con riccioli di cioccolato bianco).

TIRAMISÙ
alle noci, nocino e cannella

Ingredienti per 8 persone

ricotta vaccina **250 g**
crema pasticciera **200 g**
zucchero a velo **3 cucchiai**
panna fresca fredda di frigo **100 ml**
savoiardi q.b.
nocino **1 cucchiaio** + q.b.
noci **100 g**
cannella abboandante
panna montata q.b. (zuccherata)

Scolate bene la ricotta, lasciandola per qualche minuto in un colino a maglie fitte.

Mescolatela quindi in una ciotola con lo zucchero e il cucchiaio di nocino, aiutandovi con una frusta e aggiungetevi la crema pasticciera e la cannella.

Montate la panna a neve non troppo ferma in una ciotola a parte.

Aggiungete la panna in più volte al composto di ricotta con movimenti dal basso verso l'alto.

Componete gli strati nei bicchieri scelti, alternando uno strato di crema con uno di biscotti spennellati con nocino e latte fino ad esaurimento degli ingredienti (potete eventualmente aggiungere un cucchiaio di zucchero semolato alla bagna).

Terminate con uno strato di crema.

Fate riposare i bicchierini in frigorifero per circa un'ora coperti con pellicola.

Decorate con panna montata, noci tritati grossolanamente e un velo di cannella.

FETTAMISÙ alle susine

TIRAMISÙ LIGHT

FACILE | 5 MIN + 12 ORE DI RIPOSO | 5 MIN | 0 MIN

ingredienti per 2 persone

yogurt greco zero grassi **150 g**
susina **1** (soda ma matura)
fette biscottate e/o altri biscotti senza zucchero **6-8**
dolcificante liquido **15 gocce**
succo di frutta senza zuccheri aggiunti q.b.
cannella in polvere q.b.

Lavate, asciugate e denocciolate la susine, tagliatele in fettine (a piacere con o senza la buccia).

Sgocciolate lo yogurt da eventuale liquido in eccesso e mescolatelo con il dolcificante.

Bagnate le fette biscottate (o i boscotti) nel succo e alternate, nei bicchieri, strati di yogurt con strati di pezzi di fette biscottate e terminate con le fettine di susina e una spolverata di cannella, riponete in frigorifero per una notte.

Cofinanziato dall'Unione europea

Cofinanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea. Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.

Progetto Europa

Le mucche di razza grigio alpina, inserite dalla vecchia PAC tra le razze in via di estinzione e oggi allevate sull'Alpe di Megna.

UNA PAC PER LE DONNE

Giovani imprenditrici protagoniste dell'agricoltura, ideatrici di nuovi progetti e sostenitrici delle aree rurali. Nel settore agricolo le donne possono essere produttive e intraprendenti come le loro controparti maschili, ma nel mondo hanno storicamente minore accesso alla terra, al credito, ai mercati e ottengono prezzi inferiori per i loro prodotti. Una realtà che in Italia e in Europa sta migliorando grazie all'impegno quotidiano e agli incentivi messi a disposizione dalla Politica Agricola Comune. «La PAC tra i suoi obiettivi ha quello di mantenere la vitalità dell'agricoltura nelle zone più marginali e la parità di genere, inclusa la partecipazione delle donne all'agricoltura, quindi c'è sempre una priorità per quanto riguarda l'imprenditorialità femminile» spiega il professor Angelo Frascarelli, docente di Politica Agroalimentare, Università di Perugia.

Ne è un esempio Veronica Binda, imprenditrice agricola ventiquattrenne che terminati gli studi ha scelto di vivere a contatto con la natura e anche grazie ai

contributi PAC di insediamento per i giovani agricoltori è riuscita ad avviare la sua azienda agricola all'Alpe di Megna, in provincia di Como. «Ho sempre avuto la passione per gli animali e fin da piccola ero innamorata di questo luogo. A vent'anni, nel 2019, ho potuto realizzare il sogno di costruire passo dopo passo un'azienda con mucche da latte, capre, maiali e pecore, con un caseificio per la produzione di formaggi e un piccolo agriturismo – racconta Veronica –. Gli aiuti dalla Politica Agricola Comune sono stati indispensabili per avviare il mio progetto: mi hanno aiutata nell'acquisto e nel mantenimento delle mucche di razza grigio alpina, inserite dalla vecchia PAC tra le razze in via di estinzione. Ho poi realizzato la cella del caseificio, sistemato una parte del negozio e il letamaio. Considerate le spese elevate per mantenere un'azienda i contributi sono fondamentali».

PROGETTI E STRUMENTI

Un incentivo all'imprenditoria femminile che ha già dato risultati tangibili. «Si registra un aumento delle donne nell'agricoltura e gli strumenti messi a disposizione dalla Politica Agricola Comunitaria consentono alle donne di progettare uno sviluppo nel settore rurale – spiega Patrizio Musitelli, direttore Lago di Como GAL – la PAC prevede una corsia preferenziale anche per l'imprenditoria femminile nell'attribuzione dei titoli da riserva, titoli che vengono assegnati alle aziende agricole per riscuotere la PAC. Per quanto riguarda invece i fondi

Veronica Binda nella sua azienda agricola, che è riuscita ad aprire a soli vent'anni grazie all'aiuto della Politica Agricola Comune.

Oltre all'allevamento di mucche da latte, capre, maiali e pecore, l'azienda di Veronica ha un caseificio per la produzione di formaggi.

strutturali cioè il piano di sviluppo rurale, tutti i bandi prevedono punteggi aggiuntivi per l'imprenditoria femminile e bisogna riconoscere che la presenza di donne all'interno delle aziende garantisce maggiore attenzione agli aspetti burocratici e gestionali».
Ed è proprio alle donne che è dedicata la ricetta di Cotto e mangiato Cremoso di ricotta alla vaniglia e fichi arrosto, creata da Tessa Gelisio in occasione della **Giornata Internazionale delle donne rurali** che il 15 ottobre celebra il ruolo cruciale delle donne e delle ragazze nel garantire la sostenibilità delle famiglie e delle comunità rurali.
«Nel mio lavoro non noto molto differenza tra maschi e femmine, mi è capitato di essere presa poco sul serio per la mia giovane età ma non demordo – racconta Veronica Binda –. L'unico stereotipo che noto è che molti colleghi imprenditori agricoli quando parlano di nuove assunzioni preferirebbero ingaggiare un ragazzo e non una ragazza perché c'è ancora l'idea che nei campi e nelle stalle serva maggiore forza fisica ma in pratica non è così: l'agricoltura non è più solo un lavoro di forza ma è anche un lavoro di mente perché senza competenze non vai da nessuna parte».
E così Veronica giorno dopo giorno continua a lavorare per realizzare il sogno di ampliare l'azienda agricola e trasformare l'antico borgo dell'Alpe di Megna in un agriturismo con camere. Alle giovani donne che vogliono investire nell'agricoltura e nella zootecnia consiglia di avere molta pazienza: «L'importante è crederci sempre, basta impegnarsi e alla fine gli sforzi verranno ripagati. Io ogni mattina quando arrivo in azienda provo soddisfazione e un senso di pace, in un ambiente così bello non puoi che essere serena anche se la giornata si prospetta impegnativa. Rifarei mille volte questa scelta di vita».

Alessia Peraldo Eusebias

Cremoso di ricotta
alla vaniglia e fichi

ingredienti per 4 persone

per la crema:
ricotta **300 g**
zucchero a velo **85 g**
vaniglia **1 baccello**
per le noci sabbiate:
noci q.b.
zucchero semolato q.b.
sale in fiocchi q.b.
fichi secchi q.b.

Per la crema

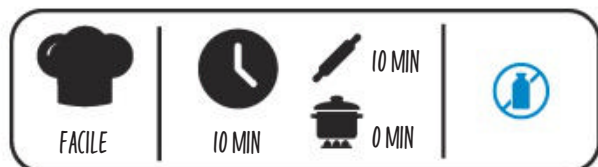
Amalgamate bene la ricotta con lo zucchero a velo, aggiungete i semini ricavati dal baccello di vaniglia, conservando la stecca vuota per utilizzarla come guarnitura del piatto.

Per le noci sabbiate

Sgusciate e tagliate a metà le noci. Sciogliete lo zucchero con poca acqua in padella. Quando comincia a caramellare aggiungete le noci in modo che rilascino naturalmente l'olio contenuto in esse. Quando il colore sarà ambrato aggiungete altro zucchero e spostate dal fuoco, muovete la padella compiendo cerchi concentrici, in questo modo le noci si "sabbieranno". Aggiungete il sale. Togliete dalla padella e fate raffreddare su un foglio di carta forno.

Tagliate i fichi a metà e togliete il picciolo, metteteli in ammollo in acqua tiepida per qualche minuto per farli reidratare, poi asciugateli e passateli velocemente in padella.

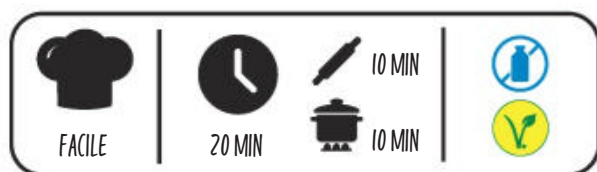
Impiattate realizzando con una *sac à poche* degli "spumoni" di cremoso, cospargete con le noci sabbiate e terminate con i fichi spadellati e la vaniglia.

Insalata di tonno con vinaigrette al sommacco

ingredienti per 2 persone
tonno sott'olio **200 g** (peso sgocciolato) - sedano **2 coste** - senape **2 cucchiaini** - insalata cuore di lattuga **1 cespo** - limone **1** - sommacco **½ cucchiaino** - cipollotto **1** - prezzemolo **1 mazzetto** - olio E.V.O. - sale - pepe

Unite in una ciotola la senape, la scorza e il succo di limone. Aggiungete l'olio, il sommacco, il sale e il pepe, mescolate e mettete da parte.
Mettete nell'insalatiera il tonno sgocciolato con l'insalata, il sedano tagliato a rondelle, il prezzemolo e il cipollotto. Condite l'insalata con la *vinaigrette* precedentemente preparata.

la variante: con olive, feta e cipolla

Arricchite, a piacere, la vostra insalata aggiungendo qualche cubetto di formaggio fresco e leggero tipo feta o primosale, le olive (scegliete tra taggiasche o kelemata) e sostituite il cipollotto con la cipolla rossa (lasciatela in ammollo in acqua per una mezz'oretta se non sopportate la cipolla cruda, sarà più digeribile).

Fattoush

ingredienti per 4 persone
pita **2 fette** - cetrioli **2** - pomodori medi **3** - peperone verde o rosso **1** - cipolla rossa **1** - lattuga mista q.b. - prezzemolo fresco - melagrana q.b. - succo di ½ limone - sommacco **1 cucchiaio** - olio E.V.O. - sale - pepe

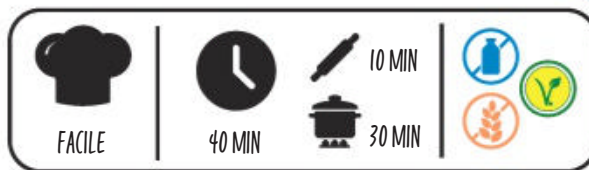
Riscaldate il forno a 180°C. Tagliate le pite in piccoli triangoli o striscioline e conditele con olio e sale. Passate in forno per 10 minuti finché il pane diventa croccante e dorato.
Unite in un'insalatiera cetrioli, pomodori, peperone, cipolla rossa e lattuga.
Mescolate il succo di limone, l'olio, il sommacco e i chicchi di melagrana, sale e pepe poi usate la *vinaigrette* per condire l'insalata. Prima di servire, aggiungete i pezzi di pane croccante, prezzemolo fresco tritato e, a piacere, una leggera spolverata di sommacco.

Hai mai con il

Il sommacco (*sumac*) è una spezia ottenuta dalla macinazione dei frutti rossi e aspri di una pianta chiamata *Rhus coriaria*, che cresce principalmente in Medio Oriente, dove la spezia viene ampiamente impiegata in cucina. Apprezzato per il suo caratteristico sapore agrumato, acidulo e leggermente piccante, il sommacco aggiunge profondità di sapore ma anche freschezza spolverato sulle insalate, insaporisce carni come pollo, agnello e carne macinata, sia prima della cottura che dopo, può essere aggiunto a piatti a base di riso, couscous e altri cereali e aggiunge un sapore accattivante a hummus e salse. In Medioriente, il *sumac* viene anche spesso spolverato sul pane (pita) e utilizzato per preparare una bevanda rinfrescante simile a una limonata (*sherbet*). Questa spezia può essere utilizzata come alternativa (o in abbinamento) agli agrumi (limone e lime) e al sapore dell'aceto nella preparazione di *vinaigrette* e condimenti.

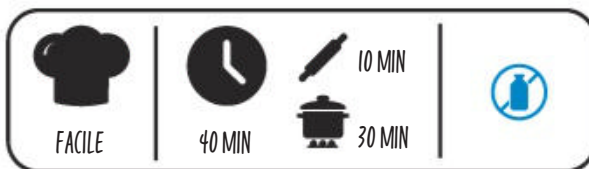
Il *fattoush* è un'insalata tipica mediorentale spesso arricchita con pita croccante

provato
sommacco?

Riso e lenticchie

Questo piatto in Medio-riente si chiama *muja-dara* e viene consumato accompagnato da yogurt, salse o insalate

ingredienti per 3-4 porzioni
lenticchie piccole **125 g** - riso basmati o riso a grani lunghi **125 g** - cipolle bianche o dorate **2 grandi** o **3 piccole** - sommacco **1 cucchiaino** - coriandolo in polvere ½ **cucchiaino** (o prezzemolo essiccato) - olio E.V.O. - sale - pepe

Sciacquate le lenticchie, trasferitele in una pentola e copritele con acqua fredda. Portate a ebollizione, poi abbassate il fuoco e cuocete a fuoco lento 20-25 minuti finché le lenticchie diventano tenere ma non troppo molli. Scolatele.
Nel frattempo risciacquate il riso sotto acqua corrente. Mettete il riso in una pentola con 2 tazze d'acqua, un po' di sale e portate a ebollizione. Coprite e cuocete a fuoco basso per 15-20 minuti, fino a quando l'acqua è stata assorbita.
Caramellate a parte le cipolle. Trasferite poi il riso e le cipolle nella pentola con le lenticchie. Condite con il sommacco, coriandolo, sale e pepe e un filo d'olio a crudo.

Pollo marinato con sommacco e cipolle in crosta

ingredienti per 6 persone
pollo **1** (tagliato in pezzi o parti di pollo a scelta) - cipolle bianche o dorate **2 grandi** - paprica **1 cucchiaino** - cumino in polvere ½ **cucchiaino** - cannella in polvere ½ **cucchiaino** (opzionale) - pinoli q.b. - cipollotto **1** - olio E.V.O. - sale - pasta sfoglia pronta **1 rotolo** - tuorlo **1** per spennellare - semi di sesamo

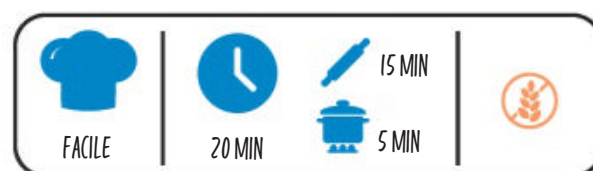
Soffriggete in olio le fette di cipolla a fuoco basso fino a quando diventano morbide. Unite i pezzi di pollo e fateli dorare su entrambi i lati. Aggiungete le spezie al pollo nella padella: sommacco, paprica, cumino, cannella, e aggiustate di sale. Mescolate e continuate la cottura per un paio di minuti.
Nel frattempo, srotolate la pasta sfoglia in una pirofila tonda e distribuite il pollo cotto con le cipolle. Cospargete il tutto con i pinoli e il cipollotto a rondelle. Spennellate i bordi della pasta con il torto d'uovo e aggiungete, a piacere, i semi di sesamo.
Cuocete in forno caldo a 180°C per 30 minuti e lasciate raffreddare prima di servire.

IN CUCINA CON I BAMBINI

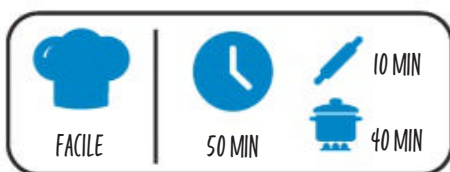
QUESTO MESE SI CHIUDE CON LA FESTA PIÙ ATTESA DAI BAMBINI, HALLOWEEN! DIVERTITEVI A PREPARARE CON LORO QUESTE 4 RICETTE... DA PAURA!

SPAGHETTI FRANKENSTEIN

ingredienti per 4 persone
zucchine **4** - olive nere q.b. - formaggio a fette **4 fette** - peperone rosso q.b. per decorare - sedano q.b. per decorare - olio E.V.O. - sale

Mondate e create gli spaghetti di zucchine utilizzando uno spiralizzatore per verdure, oppure utilizzando un pelapatate per tagliare le zucchine in strisce lunghe e sottili, simili a spaghetti.
Scaldate l'olio in una padella e unite le zucchine, cuocetele per 2-3 minuti fino a quando risultano morbide ma ancora croccanti. Regolate di sale.
Servite completando con una manciata di olive nere denocciolate per creare il ciuffo di Frankenstein, intagliate un peperone rosso per la bocca, con il formaggio a fette e una rondella di oliva create gli occhi e infine le orecchie con il sedano.

RAGNETTI SALATI

ingredienti per 4 cocotte
pasta sfoglia pronta **1 rotolo** - tuorlo di **1** uovo - bocconcini di pollo **200 g** - burro **30 g** - carote **2** - piselli freschi o surgelati **200 g** - latte q.b. - brodo ½ tazza - farina 00 q.b.

Rosolate i bocconcini di pollo in padella con il burro, unite le carote tagliate a cubetti piccoli, coprite con il brodo e cuocete per 5 minuti. Aggiungete i piselli e continuate la cottura per altri 5 minuti. Aggiungete un po' di farina fino a creare il roux e allungate leggermente con poco latte. Aggiustate di pepe e terminate la cottura.
Dividete il composto in 4 piccole cocotte. Tagliate la pasta sfoglia in 4 dischi e realizzate 8 strisce (che saranno le zampe dei ragni), coprite ciascuna cocotte prima con le strisce e poi con i dischi e spennellate la pasta con il tuorlo d'uovo.
Cuocete in forno a 200°C per circa 30 minuti, fino a quando i ragnetti risultano dorati e posizionate 2 fettine di olive per creare gli occhietti!

UOVA RIPIENE SPAVENTOSE

ingredienti per 12 porzioni

uova **6** - maionese **6 cucchiai** - curry in polvere **1 cucchiaino** - curcuma in polvere **1 cucchiaino** - paprica in polvere q.b. - sale - peperone rosso q.b. per decorare

Lessate le uova immergendole in un pentolino con acqua fredda e un goccio di aceto (aiuterà a sgusciarle una volta sode), accendete il fuoco e cuocete per 5 minuti da quando inizierà a bollire l'acqua. Spegnete, passate le uova sotto l'acqua fredda picchiettandole per rompere il guscio. Lasciatele raffreddare e sgusciatele.

Tagliate le uova a metà e togliete i tuorli. Amalgamate i tuorli con maionese, curry e curcuma.

Farcite le uova con il composto e disponetele su un piatto da portata, completando con una spolverata di paprica e qualche punta di peperone per renderle spaventose!

DOLCE MOSTRUOSO AL CIOCCOLATO E MASCARPONE

ingredienti per 6 porzioni

frollini al cacao q.b. - mascarpone **250 g** - arance (scorza grattugiata e succo) **2** - marshmallow q.b. - crema di cioccolato q.b. - zucchero a velo **100 g**

Unite in una ciotola il mascarpone, lo zucchero a velo, la buccia grattugiata delle arance e mescolate bene fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Aggiungete gradualmente il succo d'arancia alla crema di mascarpone, continuando a mescolare fino a ottenere una consistenza morbida e cremosa.

Riempite i bicchierini da portata con uno strato di crema, uno strato di biscotti fatti a pezzetti e un altro di crema.

Coprite con pellicola trasparente e lasciate in frigorifero a raffreddare. Prima di servire, decorate con marshmallows e gocce di cioccolato per creare gli occhi mostruosi!

Ripartenza in grande

6 giorni su 7 in onda con nuovi Menu, ospiti e contenuti

Dal set di Menu4Europe dall'Innovation Center Giulio Natta, **Tessa Gelisio** con gli chef **Antonio Cicero** e **Franco Aliberti**.

Cucina e sostenibilità sono le parole chiave della nuova edizione di Cotto e mangiato Il menu, al via dal 7 ottobre, per quattro sabati, a mezzogiorno su Italia1, con quattro Menu4Europe realizzati in partnership con la Commissione per le Politiche Agroalimentari del Parlamento Europeo.
Puntate speciali e sempre più legate ai temi di ecosostenibilità in cui ingredienti e ricette diventano lo spunto per trattare le cause che impattano negativamente sul nostro ambiente e approfondire gli obiettivi che l'Europa intende perseguire attraverso la PAC – Politica Agricola Comune.
Ai fornelli, al fianco della conduttrice Tessa Gelisio, quattro chef da diverse regioni italiane che si sono distinti per l'attenzione nella scelta di ingredienti e modalità di ricettazione: Franco Aliberti, Cesare Battisti, Antonio Cicero e Pietro Carlo Pezzati. In collegamento da Bruxelles il corrispondente Leonardo Panetta con gli ultimi dati e aggiornamenti sugli interventi della Commissione Europea, mentre lo chef "inviato" Andrea Mainardi racconterà storie di esempi virtuosi e innovativi del mondo agricolo, direttamente dai luoghi di produzione. Torna anche Roberto Giacobbo il cui occhio sul mondo non può mancare quando si parla di impatti ambientali e corsi e ricorsi storici.
Non solo ricette, si parlerà anche di startup sul nostro set presso l'Innovation Center Giulio Natta, in provincia di Pavia, sede di Simbiosi, fondata da Piero Manzoni, che si prefigge di ottenere competenze e tecnologie per il risparmio di risorse e per la valorizzazione circolare del territorio.
Da metà novembre l'edizione autunnale proseguirà all'insegna del gusto e delle novità, come I Menu al Borgo. Prima da Brisighella, in provincia di Ravenna, poi dal Ricetto di Candelo, in provincia di Biella, alla riscoperta dei luoghi magici d'Italia e delle loro tradizioni da preservare e raccontare sempre con un'attenzione particolare alla salvaguardia dell'ambiente.
Non mancheranno poi le puntate dedicate ai giovani chef che quest'anno coinvolgono trenta allievi da sei scuole alberghiere di tutta Italia. Iniziata sui nostri social ufficiali, la sfida a colpi di ricette per aggiudicarsi la settima Borsa di studio firmata Cotto e mangiato si concluderà in tv, sotto Natale, con la premiazione del vincitore.
Ma la vera novità di quest'autunno è che il programma sarà in onda dal lunedì al sabato. Sei giorni su sette all'insegna del gusto.

www.facebook.com/CottoeMangiato/ www.instagram.com/cottoemangiatotv/ https://www.tgcom24.mediaset.it/cotto-4-europe/

DAL SUCCESSO TV DI °5

TERRA AMARA
STAGIONE 2

*Prezzo rivista esclusa non vendibile separatamente da Fivestore Magazine attualmente in edicola

CONTINUA L'APPASSIONANTE STORIA DI ZULEYA E YILMAZ E DEL LORO GRANDE AMORE!

È finalmente arrivata! Che cosa? La collezione completa in **DVD della seconda stagione di *Terra Amara*.** Ogni sabato in edicola trovate un fascicolo con 2 DVD della stagione numero 2 della dizi più amata di Canale 5. Si tratta di episodi mai usciti in DVD, che daranno il via a una **nuova collezione in 11 uscite**.

CHE ASPETTI, CORRI IN EDICOLA!

IN PRIMO PIANO

DOLCETTO D'ALBA DOC TOSO

per le cene di Halloween

Tra dolcetto e scherzetto è sempre meglio scegliere dolcetto... soprattutto a tavola! Per la cena più terrificante dell'anno, le Cantine Toso propongono il Dolcetto d'Alba DOC, il vino rosso fresco, fruttato, con un sapore intenso, secco e amarognolo, che nasce sulle colline albesi, dove il vitigno ha la sua patria eletta. Eccellente in abbinamento ad antipasti caldi e primi piatti, accompagna egregiamente tutto il pasto anche nella sera più paurosa dell'anno.

www.toso.it

SPAGHETTO QUADRATO LA MOLISANA

Corposo e tenace, non scuoce mai

Cavallo di battaglia del pastificio di Campobasso, lo Spaghetto Quadrato La Molisana è corposo, praticamente non scuoce mai e cattura il condimento su tutti e quattro i lati. Nasce da solo grano italiano decorticato a pietra ed è ruvido e tenace grazie alla trafilatura al bronzo. Sul nuovo pack in carta riciclabile al 100%, il QR rimanda alle video-ricette di Chef in Camicia, a contributi scientifici e al racconto di tradizioni e trend del mondo della pasta Made in Italy.

www.lamolisana.it

LA COLAZIONE CON BALOCCO

Classica ma mai noiosa

Gusti familiari e semplici, pochi ingredienti e di alta qualità con i biscotti Balocco. Tra i frollini, le Ciambelle Balocco con panna fresca italiana che deriva dal latte intero vaccino e si caratterizza per il suo gusto pieno e deciso, e le Mondine Balocco, con farina di riso e latte fresco italiano, una ricetta tradizionale dal sapore rustico e delicato, con latte fresco italiano e farina di riso.

www.balocco.it

FARINE MOLINO FAVERO

per ricette tradizionali e gluten free

Con oltre 90 anni di esperienza nella lavorazione di materie prime di qualità, Molino Favero produce farine e semilavorati, concentrando la produzione principalmente sul mais e sui cereali gluten free. Tra le linee, la linea Mais adatta per la preparazione di polente classiche e istantanee, e la linea Le Terre, che comprende Farina di Riso, la Farina di Ceci e la Farina di Mais Giallo Finissima.

www.molinofavero.com

STRACHICCO MORBIDO E CREMOSO

L'alternativa vegetale da Verys

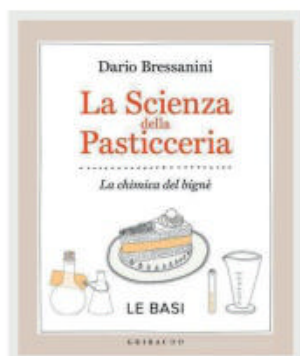
Verys, bontà senza latte, che offre la più grande gamma di prodotti 100% plant based alternativi ai latticini ma preparati senza latte, consiglia una freschissima alternativa vegetale allo stracchino, cremosa e stuzzicante: lo Strachicco, derivato dalla germogliazione del riso, dal gusto delicato e amabile, senza conservanti, né coloranti. Adatto a chiunque, grandi e piccoli ed a chi è intollerante a latte o lattosio e preparato senza allergeni ne soia.

www.verys.it

Libri SCELTI PER VOI

LA PIZZA CONTEMPORANEA.

Gli innovativi metodi di produzione di Simone Padoan, che da vent'anni porta avanti la sua ricerca sulla pizza per creare un prodotto innovativo che si rifà all'arte della panificazione e strizza l'occhio all'alta cucina, in un testo con 60 ricette e, a fine volume, il capitolo sulla gestione moderna della pizzeria e il marketing, per chi desidera perfezionarsi a livello professionale o pensa di mettersi in proprio, aprendo una pizzeria moderna.

di Simone Padoan
Editore Italian Gourmet
256 pagine - € 69

LA SCIENZA DELLA PASTICCERIA. LA CHIMICA DEL BIGNÈ. LE BASI.

Una sorta di manuale di istruzioni che spiega il perché delle cose, poiché tutte le ricette seguono gli stessi principi chimici e fisici e conoscerli è utile per interpretarle al meglio, riprodurle a casa e sperimentare nuove varianti, come veri pasticcieri.

di Dario Bressanini
Editore Gribaudo
199 pagine - € 19

SUD. LA GRANDE CUCINA. 350 RICETTE DELLA TRADIZIONE MEDITERRANEA. EDIZ. ILLUSTRATA.

Abbondanza di verdure protagoniste di sontuosi piatti quali la parmigiana o la caponata, il meraviglioso olio extravergine di oliva che dona condimento a ogni piatto, le erbe spontanee e la loro profonda conoscenza, il pesce, le carni, spesso anche i tagli meno nobili, i legumi e i formaggi a pasta filata... Un ricco patrimonio di ricette che vi convinceranno a mettervi ai fornelli per sperimentare ogni giorno una nuova ricetta e portare sempre il sole in tavola.

di F. Vizioli (a cura di)
Editore Slow Food
384 pagine - € 19

ERBE FIORI GERMOGLI & MICRO-ORTAGGI.

Oggi cibarsi delle prelibatezze che offrono i campi e i boschi è diventato un privilegio dalle sfumature complesse. Spronati da una gamma di nuovi ingredienti a portata di click e da una clientela pronta ad accogliere piatti più focalizzati sulle piante, gli chef Stefano Masanti e Stefano Ciabarri hanno accolto l'onda verde con grande entusiasmo. In queste pagine propongono piatti basati su erbe e piante spontanee familiari e non. Utilizzano erbe, fiori, germogli e micro-ortaggi per finiture memorabili, ma anche per conferire ai piatti effetti organolettici particolari.

di Stefano Masanti, Stefano Ciabarri
Editore: Bibliotheca Culinaria
€ 120 pagine - € 24

IL QUADERNO DELLA CUCINA ADRIATICA. STORIE E SAPORI DI MARE, DI TERRA, DI LAGUNA.

Un autentico taccuino di viaggi dedicato all'Adriatico: dal golfo di Trieste alla costa adriatica orientale, si scoprono così la storia di Sebenico e la ricetta del baccalà alla sebenicense, della focaccia barese, quella di Laurana, nota come "culla dei marroni", con la sua ottocentesca ricetta del budino di marroni (che include tra gli ingredienti nientemeno che il rognone), e molte altre ricette con le loro storie e quelle dei luoghi che le hanno viste nascere.

Editore Kellermann
di Andrea Sfetez
80 pagine - € 10